

MFriends

Konsum

Dezember 2026

Konsum mal anders

Kaufst du noch... oder wirst du
schon gekauft?

Wir shoppen Dinge, Gefühle und
Menschen – und wundern uns, warum
der Warenkorb nie voll genug ist.

Dieses Buch ist dein Reality-Check

—

mit Humor und ohne
Rückgaberecht.

Inhalt

1	Prolog	4
2	Willkommen - im Supermarkt des Lebens	8
3	Der Kaffee - der mehr wusste als sie	11
4	Beziehungen - jetzt mit Rückgaberecht	16
5	Erlebnisse – Sammelpunkte für die Seele	23
6	Dinge - der stille Wettbewerb	30
7	Gefühle - jetzt in Abo-Modellen	37
8	Gespräche - kalorienarm und bedeutungslos	44
9	Informationen - zu viele	52
10	Digital - noch mehr von allem	58
11	Am Ende - Überforderung	65
12	Zeiten - ändern sich	71
13	Zusammenspiel - das Puzzle beginnt	78
14	Weniger - der Entzug	85
15	Begegnungen - die bleiben	91
16	Die Erkenntnis - leise	98
17	Schlusswort	103
18	Epilog	106
19	Autoren	110

1 Prolog

Es begann mit einem Kaffee. Natürlich tat es das. Grosse Geschichten beginnen nie mit Wasser, auch wenn Wasser vermutlich die bessere Entscheidung gewesen wäre – aber das ist selten der Punkt bei grossen Geschichten.

Priscilla sass in einem Café, das sich selbst als „urbanes Erlebnis“ bezeichnete, was in etwa bedeutete, dass die Stühle absichtlich unbequem waren und der Kaffee doppelt so viel kostete wie er eigentlich wert war. Der Raum war erfüllt von einem sorgfältig kuratierten Chaos aus leisen Gesprächen, klappernden Tassen und Menschen, die alle gleichzeitig beschäftigt aussahen, ohne genau sagen zu können, womit eigentlich. Auf den Tischen standen kleine Pflanzen, die aussahen, als hätten sie eine bessere Work-Life-Balance als die Gäste.

Sie hielt ihren Flat White in der Hand, betrachtete den perfekt geschäumten Milchschaum, der mit einer kunstvollen Rosette verziert war, und fragte sich kurz, ob es normal war, dass ein Getränk mehr Persönlichkeit hatte als sie selbst in diesem Moment. Dann griff sie automatisch zu ihrem Smartphone. Es war keine bewusste Entscheidung, eher ein Reflex, wie Blinzeln oder Atmen – nur dass Blinzeln und Atmen in der Regel weniger Datenvolumen benötigten.

Ihr Daumen bewegte sich routiniert über den Bildschirm. Ein Like hier, ein kurzer Blick da, ein halbes Lächeln für etwas, das sie eigentlich nicht lustig fand. Drei Likes zu wenig auf ihrem letzten Beitrag, stellte sie fest, und das Gefühl, dass das irgendwie von Bedeutung war, schlich sich leise in ihr Bewusstsein, ohne dass sie genau sagen konnte, warum. Ein weiteres Bild, ein weiteres perfektes Frühstück, ein weiterer Mensch, der offenbar sein Leben im Griff hatte – oder zumindest den richtigen Filter.

Zwischen zwei Beiträgen tauchte eine Werbung auf: „Selfcare ist wichtig. Gönn dir den Duft deiner Persönlichkeit.“ Priscilla runzelte die Stirn. Der Duft ihrer Persönlichkeit? Riecht man dann nach Unsicherheit mit einer leichten Note von Kaffeeschaum? Sie wollte lachen, aber sie tat es nicht. Stattdessen blieb sie kurz hängen, überlegte für einen Moment, ob sie diesen Duft vielleicht wirklich brauchte, und erschrak leicht darüber, wie selbstverständlich sich dieser Gedanke anfühlte.

Sie lehnte sich zurück, nahm einen Schluck von ihrem Kaffee und bemerkte plötzlich etwas, das sich nur schwer in Worte fassen liess. Es war kein klar definierbares Gefühl, eher ein Zustand, ein leises Hintergrundrauschen, das schon länger da gewesen war und gerade ein kleines bisschen lauter geworden war.

Sie fühlte sich leer.

Nicht müde. Nicht traurig. Nicht einmal besonders unzufrieden. Es war eher so, als hätte jemand die

Farben etwas heruntergedreht, die Lautstärke des Lebens auf „gedämpft“ gestellt und die wichtigste Zutat irgendwo vergessen. Alles war da – der Kaffee, das Smartphone, die scheinbar endlosen Möglichkeiten – und trotzdem fehlte etwas. Oder vielleicht war es genau andersherum: Vielleicht war zu viel da.

„Vielleicht brauche ich einfach einen neuen Job“, murmelte sie leise vor sich hin, während ihr Blick wieder auf den Bildschirm fiel. Oder einen neuen Haarschnitt. Oder ein neues Hobby. Vielleicht Yoga. Oder Boxen. Oder beides gleichzeitig, für die Balance. Oder vielleicht ein komplett neues Leben, am besten eines, das sich in drei einfachen Schritten und mit kostenlosem Versand bestellen liess.

Sie nahm einen weiteren Schluck. Der Kaffee war erstaunlich gut. Warm, cremig, genau richtig. Für einen kurzen Moment war alles einfach. Keine Gedanken, keine Vergleiche, keine offenen Tabs im Kopf. Nur sie und dieser Schluck Kaffee.

„Oder vielleicht“, sagte plötzlich eine Stimme neben ihr, ruhig und erstaunlich unaufdringlich, „brauchst du einfach weniger von allem.“

Priscilla hielt inne. Der Satz legte sich nicht wie ein Geräusch in den Raum, sondern eher wie ein Gedanke, der zufällig laut ausgesprochen worden war. Langsam drehte sie den Kopf zur Seite.

Neben ihr sass ein Mann, den sie zuvor nicht bemerkt hatte. Er wirkte unspektakulär auf eine Art, die fast

schon wieder auffällig war. Keine auffällige Kleidung, kein aufgesetztes Lächeln, kein sichtbarer Versuch, Eindruck zu machen. Er sah aus wie jemand, der entweder extrem entspannt war – oder einfach nichts mehr zu verlieren hatte. Vielleicht beides.

Priscilla musterte ihn kurz, blinzelte, als müsste sie prüfen, ob er wirklich da war, und spürte dieses leise Unbehagen, das entsteht, wenn jemand etwas ausspricht, das man selbst gerade erst angefangen hat zu denken.

„Weniger von allem?“, fragte sie schliesslich und hob eine Augenbraue, halb neugierig, halb skeptisch, und ein kleines bisschen bereit, sich zu verteidigen, obwohl sie noch gar nicht wusste, wogegen genau.

Doch bevor sie weiterdenken konnte, bevor sie ihre gewohnte gedankliche Schutzmauer aus Erklärungen, Rechtfertigungen und Ablenkungen aufbauen konnte, passierte etwas Ungewöhnliches.

Sie legte ihr Smartphone kurz zur Seite.

Nur für einen Moment.

Und genau in diesem Moment begann etwas, das sie noch nicht benennen konnte, das aber später einmal alles verändern würde.

2 Willkommen - im Supermarkt des Lebens

Man könnte meinen, Konsum bedeute nur das Kaufen von Dingen.

Ein Paar Schuhe, ein neues Smartphone, vielleicht ein Auto, das mehr Funktionen hat als die eigene Lebensplanung. Man geht in ein Geschäft, nimmt etwas aus dem Regal, bezahlt – und fertig ist der Konsumakt. Sauber, klar, übersichtlich. Fast schon beruhigend.

Aber das wäre ungefähr so, als würde man behaupten, ein Kühlschrank sei nur ein Schrank, der überraschend kühl ist. Technisch korrekt, aber völlig am eigentlichen Punkt vorbei.

Denn der moderne Konsum ist längst aus dem Supermarkt ausgebrochen.

Er sitzt nicht mehr nur in Einkaufszentren oder Online-Shops, sondern in unseren Köpfen, in unseren Routinen, in unseren Erwartungen. Er ist leiser geworden, subtiler – und genau deshalb viel mächtiger. Wir merken oft gar nicht mehr, wann wir anfangen zu konsumieren, weil es sich plötzlich wie ein völlig normaler Teil unseres Lebens anfühlt.

Wir konsumieren Serien, bis wir vergessen, wie sich Langeweile anfühlt – und wann wir sie zuletzt überhaupt zugelassen haben. Früher war Langeweile ein Zustand, heute ist sie ein Problem, das sofort gelöst werden muss, am besten mit fünf Folgen am Stück und automatischem Weiterspielen.

Wir konsumieren Beziehungen, bis wir vergessen, wie man bleibt. Wir scrollen durch Menschen wie durch ein Menü, prüfen Interessen, vergleichen Optionen, wägen ab. Nähe wird zur Entscheidung, die man jederzeit rückgängig machen kann, wenn etwas „Besseres“ vorbeikommt.

Wir konsumieren Erfahrungen, bis wir vergessen, wie man wirklich erlebt. Ein Moment zählt oft erst dann, wenn er festgehalten, bearbeitet und geteilt wurde. Der Sonnenuntergang ist schön – ja. Aber ist er auch „postwürdig“? Hat er genug Drama, genug Farbe, genug... Likes?

Und irgendwann, fast unbemerkt, konsumieren wir uns selbst.

Unsere eigenen Gedanken werden optimiert, unsere Gefühle gefiltert, unsere Persönlichkeiten angepasst. Wir präsentieren uns nicht mehr einfach – wir kuratieren. Wir wählen aus, was gezeigt wird, und beginnen irgendwann zu glauben, dass das, was übrig bleibt, tatsächlich wir sind.

Das Erstaunliche daran ist nicht, dass wir konsumieren. Das haben Menschen schon immer getan.

Das Erstaunliche ist, wie viel es geworden ist. Wie selbstverständlich es geworden ist. Wie selten wir noch innehalten und uns fragen, ob wir gerade etwas auswählen – oder einfach nur reagieren.

Dieses Buch ist nicht hier, um dir zu sagen, dass das alles schlecht ist. Wirklich nicht. Es wäre auch ein wenig ironisch, ein Buch über Konsum zu schreiben und dabei

so zu tun, als wäre man selbst völlig frei davon. Spoiler:
Ist niemand.

Dieses Buch ist hier, um dir zu zeigen, wie absurd es
geworden ist.

Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit einem
Augenzwinkern. Nicht mit Verboten, sondern mit
Beobachtungen. Denn manchmal ist die beste Art, etwas
zu verstehen, einfach darüber zu lachen – und dann
kurz still zu werden.

Begleite Priscilla auf einer Reise durch eine Welt, die
unserer so ähnlich ist, dass sie stellenweise
unangenehm nah kommt. Eine Welt, in der alles
verfügbar ist, alles möglich scheint und genau darin das
eigentliche Problem liegt.

Sie wird Menschen treffen, die ihren Konsum
verteidigen, hinterfragen oder gar nicht bemerken. Sie
wird Situationen erleben, die gleichzeitig komisch und
erschreckend sind. Und sie wird feststellen, dass die
Antwort auf all das vielleicht viel einfacher ist, als sie
gedacht hätte – und genau deshalb so schwer
umzusetzen.

Am Ende geht es nicht nur um Dinge.
Nicht nur um Beziehungen.
Nicht nur um Likes oder Lifestyle.

Es geht um uns.

Und um die Frage, ob wir wirklich leben –
oder ob wir inzwischen einfach nur sehr gut darin
geworden sind, unser Leben zu konsumieren.

3 Der Kaffee - der mehr wusste als sie

Die Stimme gehörte einem Mann, der aussah, als wäre er entweder extrem entspannt... oder einfach pleite.

Es war diese besondere Art von Gelassenheit, die man entweder durch jahrelange Meditation erreicht – oder durch die völlige Resignation gegenüber allem, was man sich sowieso nicht leisten kann. Seine Kleidung war schlicht, aber nicht ungepflegt, seine Haltung locker, aber nicht gleichgültig. Er sass einfach da, als hätte er genau so viel Platz im Leben eingenommen, wie er brauchte – nicht mehr und nicht weniger.

Priscilla musterte ihn kurz, noch immer halb in ihrer eigenen Gedankenwelt gefangen, halb irritiert davon, dass jemand diese Gedankenwelt gerade ungefragt betreten hatte.

„Weniger von allem?“, wiederholte sie und legte den Kopf leicht schief, als würde sie versuchen, den Satz aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Vielleicht klang er dann sinnvoller. „Das klingt nicht gerade nach einem Verkaufsschlager.“

Der Mann lächelte leicht, als hätte er diesen Einwand schon tausendmal gehört – oder vielleicht auch noch nie, weil normalerweise niemand lange genug stehen blieb, um solche Gespräche zu führen.

„Nein“, sagte er ruhig. „Aber du wirkst auch nicht wie jemand, der gerade einen weiteren Kauf braucht.“

Priscilla zog eine Augenbraue hoch. „Und wie wirke ich?“

Er nahm einen kurzen Blick auf ihren Tisch, ihr Smartphone, den halb getrunkenen Kaffee, dann wieder zurück zu ihr. Nicht abschätzend, nicht wertend – eher beobachtend, fast neugierig.

„Wie im Sonderangebot“, sagte er schliesslich.

„Excuse me?!“, antwortete sie sofort, diesmal deutlich wacher als noch vor wenigen Minuten. Das war der Moment, in dem ihr innerer Verteidigungsmechanismus aufsprang – schnell, effizient, bereit, diese Unterhaltung sofort zu beenden.

„Zwei Gedanken zum Preis von einem“, fuhr er fort, völlig unbeirrt. „Und keiner bleibt lange genug, um wirklich einen Unterschied zu machen.“

Für einen Moment wusste Priscilla nicht, was sie sagen sollte. Das passierte ihr selten. Normalerweise hatte sie immer eine passende Antwort parat – schlagfertig, ironisch, sauber verpackt. Aber diesmal... traf der Satz etwas, das sie selbst noch nicht ganz verstanden hatte.

Also schwieg sie.

Und genau dieses Schweigen fühlte sich plötzlich ungewöhnlich an. Nicht unangenehm, aber ungewohnt. Als hätte jemand kurz den Strom in ihrem Kopf abgeschaltet, der sonst ständig lief.

Der Mann lehnte sich leicht zurück und betrachtete sie, ohne Druck, ohne Erwartung. Dann stellte er eine weitere Frage, die fast schon zu einfach klang.

„Was konsumierst du gerade?“

Priscilla blinzelte. „Kaffee“, sagte sie automatisch und hob leicht ihre Tasse, als wäre das der offensichtlichste Beweis.

Er schüttelte langsam den Kopf.

„Nein“, sagte er ruhig. „Bestätigung.“

Der Satz traf sie schneller als erwartet. Nicht laut, nicht dramatisch – eher wie ein kleiner Stich, der erst eine Sekunde später wirklich spürbar wurde.

„Das ist ziemlich anmassend“, entgegnete sie, etwas schärfer als beabsichtigt. „Sie kennen mich nicht.“

„Das stimmt“, sagte er. „Aber ich kenne das Verhalten.“

Priscilla wollte widersprechen. Wirklich. Sie hatte bereits mehrere Sätze im Kopf, alle gut formuliert, alle mit einem Hauch von Überlegenheit. Doch keiner kam über ihre Lippen hinaus.

Stattdessen blickte sie – fast widerwillig – wieder auf ihr Smartphone, das noch immer neben ihr auf dem Tisch lag. Der Bildschirm war dunkel geworden, aber sie wusste genau, was sie sehen würde, wenn sie ihn wieder aktivierte. Likes, Nachrichten, neue Inhalte. Neue kleine Bestätigungen, die sich gut anfühlten... und erstaunlich schnell wieder verschwanden.

Sie erinnerte sich daran, wie sie vor ein paar Minuten noch gedacht hatte, dass drei Likes zu wenig seien. Drei. Als gäbe es eine unsichtbare Grenze, ab der etwas plötzlich „genug“ war.

„Und wenn schon“, sagte sie schliesslich, diesmal leiser.
„Was ist falsch daran?“

Der Mann zuckte leicht mit den Schultern.

„Nichts“, antwortete er. „Solange du weisst, dass du es tust.“

Ein kurzer Moment der Stille entstand zwischen ihnen. Kein unangenehmes Schweigen, kein erzwungenes Gespräch. Eher ein Raum, in dem ein Gedanke wachsen konnte, wenn man ihn liess.

Priscilla drehte die Kaffeetasse leicht in ihrer Hand, beobachtete, wie sich ein kleiner Rest Schaum am Rand sammelte. Es war ein völlig banaler Moment – und gleichzeitig einer, den sie normalerweise gar nicht wahrgenommen hätte.

„Und wenn ich es nicht weiss?“, fragte sie nach einer Weile.

Der Mann lächelte leicht. „Dann konsumiert es dich.“

Wieder dieser kurze Stich. Dieses leise Gefühl, dass etwas an diesen Worten dran war – mehr, als sie zugeben wollte.

Sie atmete langsam ein, lehnte sich zurück und sah ihn erneut an. Zum ersten Mal nicht als Störung, sondern als Teil dieses Moments.

„Und was machen Sie dann?“, fragte sie. „Einfach... weniger?“

Er dachte kurz nach, als wäre die Antwort nicht ganz so einfach, wie sie klang.

„Ich versuche zumindest“, sagte er. „Nicht alles zu brauchen, nur weil es da ist.“

Priscilla liess den Satz kurz wirken. Er war simpel. Fast zu simpel. Und genau deshalb blieb er hängen.

Ihr Blick wanderte noch einmal durch das Café. Menschen mit Laptops, Gespräche ohne wirklichen Inhalt, Fotos von Getränken, die vermutlich längst kalt waren. Alles wirkte plötzlich ein bisschen... durchschaubarer. Nicht falsch. Aber auch nicht ganz echt.

Sie griff nach ihrem Smartphone.

Dann hielt sie inne.

Für einen kurzen Moment – nur einen winzigen, unscheinbaren Moment – entschied sie sich dagegen.

Sie liess es einfach liegen.

Und während sie erneut einen Schluck ihres inzwischen leicht abgekühlten Kaffees nahm, beobachtete sie etwas, das sie zuvor übersehen hatte:

Der Kaffee schmeckte immer noch gut.

Nur diesmal schmeckte er... mehr nach Kaffee.

4 Beziehungen - jetzt mit Rückgaberecht

Als Priscilla das Café verliess, fühlte sich die Welt draussen merkwürdig unverändert an – und gleichzeitig ein kleines bisschen anders. Die Strassen waren wie immer belebt, Menschen gingen in unterschiedliche Richtungen, Telefonate wurden geführt, Coffee-to-go-Becher wie kleine Statussymbole durch die Gegend getragen. Alles wirkte vertraut, fast schon beruhigend normal.

Und doch hatte sich etwas verschoben. Nicht draussen, sondern in ihr.

Sie beschloss, ihre Freundin Lara zu treffen. Wenn es einen Menschen gab, der die Gegenwart wirklich verstand – oder zumindest perfekt darin war, sie zu nutzen – dann war es Lara. Sie war die Art von Person, die Trends nicht nur kannte, sondern ihnen oft einen Schritt voraus zu sein schien. Ihr Leben wirkte wie ein gut kuratierter Feed: abwechslungsreich, spannend, ein bisschen beneidenswert.

Sie trafen sich in einer Bar, die so neu war, dass sie noch nach frisch gestrichenem Konzept roch. Es gab Drinks mit Namen, die mehr nach Persönlichkeit klangen als nach Zutaten, und eine Karte, die länger brauchte, um verstanden zu werden, als der eigentliche Konsum danach.

Lara sass bereits am Tisch und winkte ihr zu. Perfektes Outfit, perfektes Lächeln, perfekte Stimmung.

„Du siehst aus, als hättest du nachgedacht“, sagte sie zur Begrüßung, während sie ihr Glas hob. „Ist alles okay?“

„Ich glaube schon“, antwortete Priscilla und setzte sich. „Oder vielleicht auch nicht. Ich bin mir noch nicht sicher.“

„Das klingt spannend“, grinste Lara. „Ich hatte heute keine Zeit zum Nachdenken. Ich war beschäftigt.“

„Womit?“

Laras Gesicht begann zu leuchten, als hätte jemand den inneren Werbespot gestartet.

„Ich habe jemanden kennengelernt.“

Priscilla hob leicht die Augenbrauen. „Schon wieder?“

„Bitte“, sagte Lara und winkte ab. „Dieses Mal ist es anders.“

„Das sagst du jedes Mal.“

„Ja, aber dieses Mal stimmt es.“

Natürlich tat es das.

Lara zog ihr Smartphone hervor und zeigte ein Foto. Ein Mann, lässig, gut aussehend, mit genau der richtigen Mischung aus „Ich bin entspannt“ und „Ich habe mein Leben im Griff“.

„Er ist perfekt“, sagte Lara. „Er liebt Yoga, Hunde und nachhaltige Zahnbürsten.“

Priscilla betrachtete das Bild einen Moment zu lange, als würde sie versuchen, darin etwas zu entdecken, das über die offensichtlichen Punkte hinausging.

„Und dich?“, fragte sie schliesslich.

Lara zuckte leicht mit den Schultern, als wäre das ein Detail, das noch nicht ganz relevant war.

„Das finde ich noch heraus“, sagte sie. „Dafür ist die Testphase da.“

Priscilla blinzelte. „Testphase?“

„Ja klar“, sagte Lara völlig selbstverständlich. „Drei Monate. Danach entscheidet der Algorithmus meines Herzens.“

Für einen kurzen Moment glaubte Priscilla, sich verhört zu haben.

„Der Algorithmus... deines Herzens?“

„Natürlich“, sagte Lara und nahm einen Schluck von ihrem Drink. „Ich meine, man muss das doch irgendwie objektiv angehen. Gefühl ist schön, aber Struktur ist besser.“

„Und wie funktioniert das genau?“, fragte Priscilla, halb neugierig, halb irritiert.

„Ganz einfach“, erklärte Lara enthusiastisch. „Es gibt ein paar Kriterien: gemeinsame Interessen, Reaktionszeit auf Nachrichten, emotionale Verfügbarkeit – das ist wichtig – und ob er meine Storys regelmässig anschaut. Das gibt Extrapunkte.“

Priscilla starrte sie an.

„Und wenn es nicht passt?“

Lara lächelte, als wäre die Antwort das Natürlichste der Welt.

„Dann upgrade ich.“

Da war es wieder. Dieses Wort.

Upgrade.

Es klang so harmlos. So vernünftig. So... logisch.

Priscilla lehnte sich zurück und liess den Satz kurz wirken. In ihrem Kopf versuchte etwas, diese Logik nachzuvollziehen – und ein anderer Teil wehrte sich dagegen.

„Und wenn er dich wirklich mag?“, fragte sie leise.

Lara zuckte erneut die Schultern. „Dann hat er ja nichts zu befürchten.“

Priscilla nickte langsam, obwohl sie sich nicht sicher war, ob sie zustimmte oder einfach nur Zeit kaufte, um den Gedanken zu verstehen.

„Weisst du“, fuhr Lara fort, „man muss heute flexibel sein. Es gibt so viele Menschen da draussen. Warum sollte man sich festlegen, wenn man noch nicht alle Optionen kennt?“

Dieser Satz blieb hängen.

Optionen.

Menschen als Optionen.

Priscilla griff nach ihrem Glas, drehte es leicht zwischen den Fingern und sah kurz in die reflektierende Oberfläche des Getränks, als würde sie dort eine Antwort finden.

„Und wird es nicht irgendwann... anstrengend?“, fragte sie schliesslich.

„Was genau?“

„Das Ganze. Immer wieder neu. Immer wieder testen. Vergleichen. Entscheiden.“

Lara dachte kurz nach. Wirklich nach.

„Nicht, wenn man es richtig macht“, sagte sie dann. „Es ist wie... Shopping.“

Da war es.

Priscilla spürte ein leises Ziehen in ihrem Bauch. Kein dramatisches Gefühl, eher ein stilles Erkennen.

Shopping.

Menschen wurden ausgewählt, ausprobiert, bewertet und – wenn nötig – ersetzt.

Nicht aus Bosheit. Nicht aus Gleichgültigkeit.

Sondern weil es sich irgendwann einfach normal angefühlt hatte.

„Und du?“, fragte Lara plötzlich. „Triffst du dich gerade mit jemandem?“

Priscilla zögerte. Nicht, weil sie keine Antwort hatte, sondern weil sie sich fragte, welche Version der Antwort sie wählen sollte.

„Ich... weiss es nicht“, sagte sie schliesslich ehrlich.

Lara grinste. „Das klingt nach jemandem, der knapp über der Testphase liegt.“

Priscilla musste lachen. Ein echtes Lachen dieses Mal. Kurz, klar, überraschend ehrlich.

„Vielleicht“, sagte sie.

Doch während sie dort sass, mit ihrer Freundin, in einer Bar, die alles richtig gemacht hatte, wurde ihr etwas bewusst, das sich nicht mehr ganz wegschieben liess.

Es ging nicht nur um Lara.
Nicht nur um diese eine Beziehung.

Es war überall.

Das Wischen, das Vergleichen, das Optimieren.
Das ständige Gefühl, dass es noch etwas Besseres geben könnte.

Und genau dieses Gefühl machte es so schwer,
irgendwo wirklich zu bleiben.

Priscilla nahm einen weiteren Schluck und sah Lara an, die gerade dabei war, ihrem neuen „perfekten“ Menschen eine Nachricht zu schreiben. Schnell, präzise, ohne lange zu überlegen.

„Schreibst du ihm gerade?“, fragte Priscilla.

„Natürlich“, sagte Lara. „Timing ist alles.“

Priscilla nickte langsam.

Ja.

Timing war alles.

Vielleicht sogar wichtiger geworden als das, was da überhaupt getimt wurde.

Und während sie noch darüber nachdachte, schlich sich ein weiterer Gedanke in ihr Bewusstsein – leise, fast unbemerkt:

Was, wenn wir gar nicht mehr entscheiden, wen wir wollen...

sondern einfach nur, wen wir als Nächstes ausprobieren?

5 Erlebnisse – Sammelpunkte für die Seele

Am nächsten Morgen wachte Priscilla mit dem festen Vorsatz auf, nichts zu tun.

Das hielt ungefähr sieben Minuten.

Dann griff sie automatisch nach ihrem Smartphone, nur um „kurz“ zu schauen, was sie verpasst hatte. Ein klassischer Fehler, den sie inzwischen als ritualisierte Selbsttäuschung erkannte. Ihr Daumen bewegte sich über den Bildschirm, während ihr Gehirn noch versuchte, den Schlaf aus den Augen zu reiben.

Urlaubsbilder. Kaffee. Ein Sonnenaufgang. Zwei inspirierende Zitate, drei Werbungseinblendungen und eine Freundin, die offenbar „endlich bei sich angekommen“ war – inklusive Hashtag und Rabattcode für das passende Coachingprogramm.

Priscilla blieb hängen.

Das Bild zeigte eine Frau auf einer Yogamatte, irgendwo in der Natur, perfekt ausgeleuchtet, perfekt positioniert, perfekt im Moment. Zumindest sah es so aus.

Darunter stand:

„Dieses Retreat hat mein Leben verändert.“

Priscilla setzte sich im Bett auf.

„Hat es?“, murmelte sie leise, während sie das Bild ein weiteres Mal betrachtete. Die Farben waren so satt,

dass sie fast unrealistisch wirkten, und die Szene strahlte eine Ruhe aus, die verdächtig gut inszeniert war.

Ein paar Klicks später war sie auf der Website.

„Transformierendes Retreat“, las sie laut. „Finde dich selbst. Verbinde dich mit deiner inneren Wahrheit. Erlebe tiefe Veränderung in nur fünf Tagen.“

Fünf Tage.

Das klang effizient.

Und seltsam verlockend.

Zwei Tage später sass sie tatsächlich in einem Kreis aus fremden Menschen, irgendwo ausserhalb der Stadt, umgeben von Natur, die so grün war, dass sie fast übermotiviert wirkte.

Alle lächelten.

Alle wirkten offen.

Alle hatten diese leicht angestrenzte Ausstrahlung von Menschen, die gerade dabei waren, sich selbst zu finden – und dabei hofften, dass es nicht zu lange dauert.

In der Mitte des Kreises stand der Coach. Barfuss, natürlich. Lockeres Leinenhemd, ruhige Stimme, eine Aura von kontrollierter Gelassenheit.

„Willkommen“, sagte er. „Ihr seid hier, weil ihr bereit seid, euch selbst zu begegnen.“

Priscilla sah sich um. Einige nickten tief bewegt. Andere schlossen bereits die Augen, als wäre das hier der Trailer zu etwas Grossem.

Sie selbst war sich nicht ganz sicher, ob sie sich selbst begegnen wollte oder ob sie einfach neugierig war, was passieren würde.

„Lasst uns beginnen“, sagte der Coach und setzte sich ebenfalls.

Es folgten Atemübungen. Sehr viele Atemübungen.

Einatmen. Ausatmen. Spüren.

Priscilla tat ihr Bestes, sich darauf einzulassen. Wirklich. Sie atmete ein, atmete aus und versuchte, ihre Gedanken nicht sofort wieder in Richtung Alltag, To-do-Listen oder die Frage, ob das WLAN hier eigentlich stabil war, abdriften zu lassen.

Nach der dritten Sitzung hatte sie vor allem eines festgestellt:

Sie war hungrig.

Sehr hungrig.

Am dritten Tag saßen sie wieder im Kreis.

„Wie fühlst du dich?“, fragte der Coach sie direkt, mit einem Blick, der gleichzeitig tiefgründig und ein kleines bisschen erwartungsvoll war.

Priscilla überlegte kurz. Sie hätte etwas sagen können wie „geerdet“ oder „verbunden“ oder „im Prozess“. Das schien hier der Grundwortschatz zu sein.

Stattdessen sagte sie: „Hungrig.“

Ein paar Teilnehmer lachten leise. Der Coach nickte langsam, als hätte sie gerade etwas unglaublich Wichtiges gesagt.

„Das ist gut“, antwortete er ruhig. „Du konsumierst deine innere Leere.“

Priscilla blinzelte.

„Ich glaube“, sagte sie nach einer kurzen Pause, „ich konsumiere dein Buffet.“

Diesmal lachten mehrere.

Sogar der Coach lächelte.

Doch der Satz hing noch in der Luft.

Innere Leere.

Priscilla liess den Blick über die Gruppe schweifen. Menschen, die hier waren, um etwas zu finden. Etwas zu fühlen. Etwas zu verändern.

Und plötzlich stellte sie sich eine unangenehme Frage:

Was, wenn sie gar nichts suchten?

Was, wenn sie einfach nur das Gefühl suchten, etwas zu suchen?

Erlebnisse wurden gesammelt.

Wie Punkte.

Wie Beweise dafür, dass man lebte.

Ein weiteres Retreat.
Ein weiterer Workshop.

Ein weiterer Moment, der sich gut anfühlen sollte – und deshalb geplant war.

Am vierten Tag gab es einen „stillen Spaziergang“. Kein Reden, kein Handy, kein Austausch.

Einfach nur gehen.

Zum ersten Mal seit Langem hatte Priscilla nichts vor sich, nichts zu dokumentieren, nichts zu teilen. Kein Bild, keine Story, kein Beweis.

Nur sich selbst und diesen Weg.

Die ersten Minuten waren... seltsam.

Ihr Kopf war laut. Viel lauter als erwartet.

Gedanken sprangen hin und her, suchten nach etwas, das sie greifen konnten. Ein Ziel, ein Input, irgendetwas.

Und als nichts kam...

wurde es langsam ruhiger.

Nicht sofort. Nicht magisch.

Aber spürbar.

Der Weg knirschte leise unter ihren Schuhen. Vögel zwitscherten irgendwo in der Ferne. Der Wind bewegte die Blätter, ohne dass jemand dafür applaudierte oder einen Filter darüberlegte.

Es war einfach da.

Und sie war auch da.

Ohne etwas daraus machen zu müssen.

Ohne es festzuhalten.

Ohne es zu verbessern.

Für einen kurzen Moment verstand sie etwas, das sich nicht ganz in Worte fassen liess:

Erleben war etwas anderes als konsumieren.

Es war weniger spektakulär.

Aber irgendwie... echter.

Am letzten Tag des Retreats saßen sie wieder im Kreis.

„Was nehmt ihr mit?“, fragte der Coach in die Runde.

Eine Person nach der anderen teilte ihre Erkenntnisse. Tiefe Einsichten, emotionale Durchbrüche, neue Perspektiven.

Als Priscilla an der Reihe war, zögerte sie.

„Ich glaube“, sagte sie langsam, „ich habe verstanden, dass ich zu viel versuche, aus jedem Moment einen besonderen Moment zu machen.“

Der Coach nickte.

„Und was bedeutet das für dich?“

Priscilla dachte kurz nach.

„Dass ich vielleicht weniger besondere Momente brauche“, sagte sie. „Und mehr echte.“

Ein leises Murmeln ging durch die Runde.

Zustimmung. Vielleicht auch ein kleines bisschen Verwirrung.

Priscilla lächelte leicht.

Als sie später ihre Sachen packte, griff sie automatisch nach ihrem Smartphone.

Dann hielt sie inne.

Sie blickte auf den Bildschirm.

Und für einen Moment überlegte sie, ob sie ein Foto machen sollte.

Ein Bild. Ein Beweis. Ein weiterer Punkt auf ihrer inneren Liste von „Dingen, die sie erlebt hatte“.

Dann steckte sie das Handy wieder ein.

Ohne Foto.

Ohne Story.

Ohne Hashtag.

Und während sie ging, wurde ihr langsam klar:

Vielleicht war das der transformierendste Moment von allen.

Nicht, weil er besonders war.

Sondern weil sie ihn nicht benutzt hatte.

6 Dinge - der stille Wettbewerb

Ein paar Tage nach dem Retreat stand Priscilla auf einem Parkplatz und betrachtete ihr Auto, als würde sie es zum ersten Mal wirklich sehen.

Es war kein schlechtes Auto. Im Gegenteil. Es war zuverlässig, fuhr ruhig, hatte genau die richtige Grösse für ihren Alltag und hatte sie noch nie im Stich gelassen. Eigentlich hätte sie zufrieden sein können.

Eigentlich.

Neben ihr parkte das neue Auto ihres Nachbarn.

Es glänzte. Nicht einfach sauber – glänzend. So glänzend, dass sich der Himmel darin spiegelte, als hätte er beschlossen, ein besserer Hintergrund zu sein. Die Linien waren präzise, die Details durchdacht, alles wirkte... moderner. Wertiger. Ein kleines bisschen überlegen.

Priscilla verschränkte die Arme und betrachtete den direkten Vergleich.

Ihr Auto. Sein Auto.

Funktional gegen faszinierend. Vernünftig gegen verführerisch.

„Interessant, oder?“, sagte plötzlich eine Stimme hinter ihr.

Sie musste sich nicht umdrehen.

„Sie tauchen auch überall auf, oder?“, sagte Priscilla trocken.

Der Mann aus dem Café trat neben sie und warf ebenfalls einen Blick auf die beiden Fahrzeuge.

„Nicht überall“, sagte er ruhig. „Nur dort, wo du gerade hinschaust.“

Priscilla verzog leicht den Mund, während sie wieder auf das neue Auto blickte.

„Ich brauche kein neues Auto“, sagte sie mehr zu sich selbst als zu ihm.

„Das klingt wie jemand, der kurz davor ist, eines zu kaufen“, antwortete er.

Sie ignorierte das.

Zumindest versuchte sie es.

Doch der Gedanke hatte sich bereits eingenistet. Nicht laut, nicht aufdringlich – eher wie ein leises Hintergrundsummen, das man zunächst kaum wahrnimmt und irgendwann nicht mehr ignorieren kann.

Am nächsten Tag stand sie in einem Autohaus.

Nicht, weil sie es geplant hatte.

Sondern weil sie „nur mal schauen“ wollte.

Ein Satz, der selten bei „nur schauen“ endet.

Der Verkaufsraum war hell, aufgeräumt, perfekt inszeniert. Jedes Auto stand da wie ein Versprechen. Nicht nur von Mobilität, sondern von Identität. Von Zugehörigkeit. Von einem besseren Selbst.

Ein Verkäufer trat auf sie zu, mit einem Lächeln, das gleichzeitig freundlich und professionell kalkuliert war.

„Kann ich Ihnen helfen?“, fragte er.

Priscilla nickte leicht. „Ich schaue mich nur um.“

„Natürlich“, sagte er. „Das ist meistens der Anfang.“

Sie lächelte kurz. Wenigstens war er ehrlich.

Ihr Blick wanderte von einem Modell zum nächsten. Grösser, schneller, glänzender. Jedes Detail schien sorgfältig darauf ausgelegt, Eindruck zu machen – nicht nur technisch, sondern emotional.

„Dieses Modell ist besonders beliebt“, sagte der Verkäufer und blieb neben einem Wagen stehen, der verdächtig ähnlich aussah wie der ihres Nachbarn. „Sehr leise, sehr komfortabel, und er vermittelt ein unglaubliches Fahrgefühl.“

Priscilla strich mit den Fingern über die glatte Oberfläche.

„Es fährt unglaublich ruhig“, fuhr der Verkäufer fort.

Priscilla nickte langsam.

„Ich auch“, sagte sie. „Vor allem innerlich.“

Der Verkäufer hielt kurz inne.

Dann nickte er.

Als wäre das tatsächlich ein Feature.

Für einen Moment musste Priscilla fast lachen. Nicht laut, nicht offensichtlich – eher innerlich. Dieses Gespräch hatte gerade eine seltsame Grenze überschritten, an der Realität und Verkauf ineinander übergingen.

„Man fühlt sich einfach... angekommen“, ergänzte der Verkäufer.

Angekommen.

Priscilla wiederholte das Wort in Gedanken.

Als wäre ein Auto ein Ort.

Oder ein Zustand.

Oder vielleicht sogar eine Lösung.

Sie setzte sich hinein. Der Sitz war weich, passte sich an, als hätte er nur auf sie gewartet. Alles roch neu. Unberührt. Möglich.

Sie legte die Hände ans Lenkrad und blickte nach vorne.

Für einen kurzen Moment stellte sie sich vor, wie es wäre. Mit diesem Auto. Auf der Strasse. Wahrgenommen. Bewundert. Vielleicht sogar ein kleines bisschen beneidet.

Der Gedanke fühlte sich gut an.

Zu gut.

Sie stieg wieder aus.

Der Verkäufer wartete geduldig.

„Und?“, fragte er.

Priscilla zögerte.

Sie suchte nach einem Gefühl, das ihr klar sagte, was richtig war. Aber stattdessen fand sie etwas anderes:

Einen Vergleich.

Nicht zwischen Autos.

Sondern zwischen Varianten von sich selbst.

Die Version von ihr, die zufrieden war mit dem, was sie hatte – und die Version, die glaubte, dass ein bisschen mehr vielleicht doch besser wäre.

„Warum wollen Sie es?“, hörte sie plötzlich die Stimme des Mannes neben sich.

Er stand wieder da. Natürlich. Als wäre er Teil dieses Prozesses.

„Ich weiss es nicht“, sagte sie ehrlich.

Und genau das war das Problem.

Der Verkäufer räusperte sich leicht. „Es ist ein wirklich gutes Angebot.“

Natürlich war es das.

Es war immer ein gutes Angebot.

Priscilla atmete tief ein, dann wieder aus.

Sie sah noch einmal das Auto an. Schön. Modern. Beeindruckend.

Und plötzlich... austauschbar.

Nicht falsch. Nicht schlecht.

Aber auch nicht die Lösung für etwas, das sie nicht genau benennen konnte.

„Ich glaube“, sagte sie langsam, „ich fahre eigentlich ganz gut so wie ich bin.“

Der Verkäufer nickte höflich, auch wenn man kurz sah, dass diese Antwort nicht explizit in seinem Verkaufsskript vorgesehen war.

„Falls Sie es sich anders überlegen...“

„Wird es das Angebot noch geben“, beendete Priscilla den Satz.

Er lächelte.

Sie lächelte zurück.

Und ging.

Zurück auf den Parkplatz.

Zurück zu ihrem Auto.

Es sah unverändert aus. Nicht glänzender, nicht moderner, nicht besser als vorher.

Aber auch nicht schlechter.

Sie öffnete die Tür, setzte sich hinein und blieb einen Moment sitzen, ohne den Motor zu starten.

Dinge, dachte sie.

Es waren nur Dinge.

Und doch machten wir aus ihnen so viel mehr.

Einen Vergleich. Einen Wettbewerb. Eine stille Rangliste.

Wer hat mehr. Wer hat besser. Wer hat neu.

Und während sie den Schlüssel drehte, wurde ihr langsam klar:

Es ging selten darum, was ein Ding konnte.

Sondern darum, was es über uns sagte.

Oder was wir hofften, dass es sagen würde.

Der Motor startete.

Ganz ohne Drama.

Ganz ohne Upgrade.

Und zum ersten Mal seit Langem fühlte sich das...
ausreichend an.

7 Gefühle - jetzt in Abo-Modellen

Ein paar Tage später sass Priscilla auf ihrem Sofa, eingewickelt in eine Decke, die sich siebzig Prozent nach Geborgenheit und dreissig Prozent nach Marketingkampagne anfühlte. Der Fernseher lief, auf dem Bildschirm bewegte sich eine Szene, die offensichtlich emotional sein sollte – langsame Musik, ein Blick in die Ferne, Menschen, die etwas Bedeutendes empfanden.

Priscilla sah zu.

Und wartete.

Sie kannte diesen Moment. Den Punkt, an dem das Gefühl einsetzen sollte. Eine leichte Gänsehaut vielleicht, ein Ziehen in der Brust, dieses angenehme „Ah, das ist schön traurig“-Gefühl, das man irgendwie mochte, obwohl es traurig war.

Es passierte... nichts.

Sie griff zur Fernbedienung, spulte kurz zurück, sah die Szene noch einmal.

Wieder nichts.

„Vielleicht falsche Serie“, murmelte sie und wechselte. Eine neue Geschichte, neue Figuren, neue Emotionen zum Ausprobieren. Dieses Mal etwas Fröhliches. Leichtes. Inspirierendes.

Nach zehn Minuten lächelte sie kurz. Ein kleines, korrektes Lächeln, das sich anfühlte wie eine Reaktion auf eine gut platzierte Pointe – nicht wie echte Freude.

Sie drückte auf Pause.

Stille.

Und dann fiel es ihr auf.

Es war nicht so, dass sie nichts fühlte.

Es war mehr so, als müsste sie erst „aktivieren“, was sie fühlen sollte.

Wie ein Abo-Modell.

Traurigkeit? → Playlist starten.

Motivation? → YouTube-Video.

Romantik? → Filmabend.

Entspannung? → spezielle Kerzen, spezielle Musik, spezielle Apps.

Gefühle waren nicht mehr einfach da.

Sie wurden ausgelöst.

Orchestriert.

Optimiert.

Priscilla griff nach ihrem Handy und öffnete ihre Musik-App. Sie suchte nach einer Playlist – irgendetwas mit „Deep Emotions“ oder „Feel Something“. Es dauerte keine drei Sekunden, da hatte sie genau das gefunden, was sie suchte.

Sie drückte auf Play.

Die ersten Töne waren weich, langsam, genau richtig. Ihre Umgebung bekam sofort einen anderen Ton, fast wie eine Szene, die gerade bewusst inszeniert wurde.

Und tatsächlich – da war es.

Ein Gefühl.

Leicht, vorsichtig, aber spürbar.

Sie lehnte sich zurück und schloss für einen Moment die Augen.

„Interessant“, sagte plötzlich eine vertraute Stimme.

Sie öffnete die Augen.

Natürlich.

Er sass da. Nicht aufdringlich, nicht überraschend – eher so, als wäre er schon die ganze Zeit Teil dieses Settings gewesen und sie hätte es nur gerade erst bemerkt.

„Was machen Sie hier?“, fragte sie, ohne sich wirklich zu wundern.

„Du hast etwas gestartet“, sagte er ruhig. „Ich schätze, ich habe darauf reagiert.“

Priscilla sah ihn an, dann wieder auf ihr Handy.

„Ich höre Musik.“

Er nickte leicht. „Nein. Du startest ein Gefühl.“

Sie verzog den Mund.

„Und wenn schon?“, fragte sie. „Was ist falsch daran, sich... besser fühlen zu wollen?“

„Gar nichts“, sagte er. „Die Frage ist nur, ob es dein Gefühl ist – oder nur eines, das dir gerade angeboten wird.“

Priscilla liess den Satz kurz wirken.

Die Musik lief weiter. Der Moment war da. Das Gefühl auch.

Aber plötzlich wirkte es... weniger echt.

Nicht falsch. Nur... konstruiert.

„Also soll ich jetzt einfach warten, bis ich von selbst etwas fühle?“, fragte sie.

„Vielleicht“, sagte er. „Oder du hörst auf, jedes Gefühl sofort verwertbar zu machen.“

„Verwertbar?“

Er nickte in Richtung ihres Handys.

Priscilla folgte seinem Blick.

Instagram war noch geöffnet. Ihre Finger ruhten fast automatisch über der Taste, mit der sie eine Story aufnehmen konnte.

Ein kurzer Clip. Ein bedeutungsvoller Moment. Ein Zitat vielleicht.

„Manchmal muss man einfach fühlen...“

Sie hielt inne.

„Ich wollte das gar nicht posten“, sagte sie reflexartig.

Er sagte nichts.

Das musste er auch nicht.

„Okay“, gab sie zu. „Vielleicht ein bisschen.“

Sie legte das Handy zur Seite.

Die Musik lief weiter.

Doch diesmal tat sie nichts damit.

Kein Foto. Kein Teilen. Keine Verstärkung.

Nur hören.

Nur fühlen.

Und in diesem Moment passierte etwas Seltsames:

Das Gefühl wurde anders.

Ruhiger. Weniger dramatisch. Weniger „perfekt“.

Aber auch... weniger flüchtig.

„Warum fühlt sich das anders an?“, fragte sie leise.

Der Mann lächelte leicht.

„Weil du es nicht sofort benutzt“, sagte er.

Priscilla nickte langsam.

Das ergab Sinn. Auf eine einfache, fast unangenehme Weise.

Wie oft hatte sie Gefühle gehabt, nur um sie direkt weiterzugeben? Zu teilen, zu zeigen, zu verstärken – als wären sie erst dann vollständig, wenn andere sie gesehen hatten.

Traurig – aber besonders traurig.

Glücklich – aber teilenswert glücklich.

Nachdenklich – aber ästhetisch nachdenklich.

„Das ist kein echtes Gefühl“, sagte der Mann schliesslich ruhig.

Priscilla sah ihn an.

„Woher wissen Sie das?“

Er lehnte sich leicht zurück.

„Weil du es sofort teilen willst.“

Autsch.

Der Satz traf sie härter, als sie erwartet hatte. Nicht, weil er laut war – sondern weil er so präzise war.

Sie schwieg.

Die Musik lief langsam aus.

Das Gefühl ebenso.

Und doch blieb etwas zurück.

Nicht stark. Nicht überwältigend.

Aber ehrlich.

„Vielleicht“, sagte sie nach einer Weile, „muss nicht jedes Gefühl... gezeigt werden.“

„Vielleicht“, sagte er.

Ein weiterer Moment der Stille entstand.

Kein unangenehmer. Einfach einer, der da sein durfte.

Priscilla griff schliesslich zur Fernbedienung und schaltete den Fernseher aus.

Kein neues Gefühl. Keine neue Szene.

Einfach Ruhe.

Und während sie dort sass, wurde ihr etwas klar, das sich langsam, fast vorsichtig formte:

Vielleicht lag das Problem nicht darin, dass sie zu wenig fühlte.

Sondern darin, dass sie ständig versuchte, das Gefühl zu optimieren.

Zu steuern.

Zu perfektionieren.

Und dabei etwas verlor, das viel einfacher war:

Dass Gefühle manchmal genau dann echt waren...

wenn sie niemand sehen musste.

8 Gespräche - kalorienarm und bedeutungslos

Ein paar Tage später stand Priscilla in einem Aufzug, zusammen mit drei anderen Menschen, die alle gleichzeitig beschäftigt wirkten, ohne tatsächlich etwas zu tun.

Eine Frau tippte auf ihrem Handy, ein Mann starrte entschlossen auf die Etagenanzeige, als hinge sein emotionales Wohlbefinden davon ab, und ein anderer hielt sich einfach an seinem Kaffeebecher fest, als wäre er ein soziales Schutzschild.

Es war still.

Diese besondere Art von Stille, die nicht angenehm ist, sondern eher so wirkt, als hätte jemand vergessen, sie sinnvoll zu füllen.

Dann passierte es.

„Wie geht's?“, fragte der Mann mit dem Kaffee, ohne jemanden direkt anzusehen.

„Gut. Und dir?“, antwortete die Frau automatisch.

„Auch gut.“

Priscilla beobachtete die Szene und wartete kurz. Vielleicht würde noch etwas kommen. Eine echte Antwort. Ein Gedanke. Irgendetwas mit Substanz.

Nichts.

Die Türen öffneten sich.

Alle gingen auseinander, jeder in seine Richtung.

Ende der Kommunikation.

Priscilla blieb einen Moment stehen, als hätte sie gerade etwas verpasst, das eigentlich gar nicht passiert war.

Gut.

Auch gut.

Zwei Sätze. Drei Sekunden. Ein vollständiger Austausch... ohne irgendeinen tatsächlichen Inhalt.

Später am Tag traf sie eine Bekannte auf der Strasse. Ein zufälliges Treffen, wie sie ständig passierten – kurz, oberflächlich, effizient.

„Hey! Lange nicht gesehen!“, sagte die Bekannte mit einem Lächeln, das genau auf der Grenze zwischen ehrlich und routiniert lag.

„Ja, total“, antwortete Priscilla.

„Wie geht's dir?“

Da war sie wieder, diese Frage.

Dieselbe Frage.

Dieselbe Einladung.

Oder zumindest etwas, das wie eine Einladung klang.

Priscilla zögerte kurz. Für einen winzigen Moment spielte sie mit dem Gedanken, ehrlich zu sein.

Zu sagen, dass sie nicht genau wusste, wie es ihr ging. Dass sie sich manchmal leer fühlte.

Dass sie gerade dabei war, Dinge zu hinterfragen, die sie früher nie hinterfragt hatte.

Stattdessen sagte sie: „Gut.“

Die Bekannte nickte zufrieden.

„Freut mich! Mir auch.“

Natürlich.

„Wir sollten mal wieder was machen“, fügte sie hinzu.

„Ja, unbedingt.“

Beide wussten, dass das wahrscheinlich nicht passieren würde.

Sie verabschiedeten sich mit einem Lächeln und gingen auseinander.

Priscilla lief ein paar Schritte weiter, dann verlangsamte sie ihr Tempo.

Etwas daran fühlte sich merkwürdig an.

Nicht falsch.

Aber auch nicht richtig.

Es war... leicht.

Zu leicht.

Wie ein Gespräch ohne Inhalt.

Man hatte etwas zu sich genommen, aber es hatte keinen wirklichen Nährwert.

Am Abend sass sie mit ein paar Kollegen in einer Bar. Stimmengewirr, Gläserklirren, die übliche Mischung aus Hintergrundmusik und halben Gesprächen.

„Und, was hast du so gemacht am Wochenende?“, fragte jemand.

„Nicht viel“, sagte ein anderer. „Ein bisschen entspannt, Serien geschaut.“

„Ah, ja, ich auch. Welche?“

Es entwickelte sich ein Gespräch über Serien. Welche gut waren. Welche man „gesehen haben musste“. Welche man eigentlich fertig schauen wollte, obwohl man längst das Interesse verloren hatte.

Priscilla hörte zu.

Nickte.

Lächelte an den richtigen Stellen.

Sie bemerkte, wie sie automatisch reagierte. Wie ihr Körper die richtigen sozialen Antworten abrief, ohne dass sie wirklich darüber nachdenken musste.

„Und du?“, wurde sie plötzlich gefragt. „Was hast du gemacht?“

Priscilla sah auf.

Die Blicke waren auf sie gerichtet. Erwartungsvoll. Freundlich. Offen.

Ein kurzer Moment der Entscheidung.

„Ich war... weg“, sagte sie.

„Weg?“, fragte jemand. „Wo?“

„Bei einem Retreat.“

„Oh, klingt spannend!“, sagte eine Kollegin. „War das so ein Selbstfindungs-Ding?“

Priscilla zögerte.

„Ja“, sagte sie schliesslich.

„Und? Hat es funktioniert?“, kam die nächste Frage.

Alle lachten leicht.

Priscilla auch.

„Ich glaube, ich habe mich zumindest nicht verloren“, sagte sie.

Die Runde lachte erneut. Ein guter, leichter Satz. Passend. Ungefährlich.

Das Gespräch ging weiter. Schnell, fliegend, ohne Pausen.

Doch während sie dort sass, wurde ihr etwas bewusst.

Niemand fragte wirklich nach.

Nicht, weil es ihnen egal war.

Sondern weil es nicht Teil dieses Formats war.

Gespräche hatten eine Struktur bekommen. Eine Geschwindigkeit. Ein Ziel.

Sie waren nicht mehr dazu da, herauszufinden, wie es jemandem wirklich ging.

Sondern um das Gefühl von Verbindung zu erzeugen.

Kurz. Effizient. Angenehm.

Konsumierbar.

Plötzlich hörte sie die vertraute Stimme neben sich.

„Kalorienarm“, sagte der Mann ruhig.

Priscilla blickte zu ihm. „Was?“

„Gespräche“, sagte er. „Leicht verdaulich. Schnell vorbei. Kein Nachgeschmack.“

Sie musste kurz schmunzeln.

„Und was wäre die Alternative?“, fragte sie.

Er lehnte sich leicht zurück.

„Etwas, das länger bleibt.“

Priscilla sah wieder in die Runde. Die Gespräche liefen weiter, Themen wechselten, Lachen kam und ging.

Alles funktionierte.

Alles war... okay.

„Und warum reden wir dann nicht so?“, fragte sie leise.

Der Mann zuckte mit den Schultern.

„Weil echte Gespräche Zeit brauchen. Und Risiko.“

„Risiko?“

„Ja“, sagte er. „Man könnte etwas sagen, das nicht perfekt ist.“

Priscilla nickte langsam.

Das ergab Sinn.

Perfekte Gespräche waren sicher.

Echte Gespräche waren... unberechenbar.

Sie sah wieder zu ihren Kollegen.

„Und du?“, fragte sie plötzlich ihren Sitznachbarn, ohne genau zu wissen, warum. „Wie geht’s dir wirklich?“

Er sah sie kurz überrascht an.

Einen Moment zu lange.

Dann lachte er leicht. „Gut.“

Und da war es wieder.

Die schnelle Antwort. Die sichere Antwort.

Das System hielt.

Priscilla lehnte sich zurück und griff nach ihrem Glas.

Alles war da.

Gespräche. Menschen. Stimmen.

Und doch blieb dieses leise Gefühl:

Wir reden ständig.

Aber sagen erstaunlich wenig.

Und während sie einen Schluck nahm, fragte sie sich zum ersten Mal ganz bewusst:

Wie viele Gespräche hatte sie heute geführt...
und bei wie vielen davon war sie wirklich da gewesen?

9 Informationen - zu viele

Es begann an einem ganz normalen Morgen.

Priscilla sass am Küchentisch, eine Tasse Kaffee vor sich, das Handy in der Hand – ein Bild, das so alltäglich war, dass es fast unsichtbar geworden war. Sie wollte nur „kurz schauen“, was es Neues gab. Ein schneller Überblick, ein kleines Update, ein bisschen Anschluss an die Welt.

Zehn Minuten später hatte sie drei Nachrichten gelesen, fünf Artikel begonnen, zwei Videos halb gesehen und eine Diskussion verfolgt, bei der sich Menschen mit beeindruckender Geschwindigkeit gegenseitig widersprochen hatten.

Und das war erst der Anfang.

Sie scrollte weiter.

Nachrichten über Politik, Wirtschaft, Umwelt, Gesundheit, Ernährung, Lebensstil, Produktivität, Selbstoptimierung. Jeder wusste etwas. Jeder hatte eine Meinung. Jeder hatte scheinbar recht – und gleichzeitig widersprach jeder jedem.

„Kaffee ist gesund.“

„Kaffee ist ungesund.“

„Fünf Stunden Schlaf reichen.“

„Ohne acht Stunden ruinierst du dein Leben.“

„Du musst produktiver sein.“

„Du musst langsamer leben.“

Priscilla stoppte.

„Was denn jetzt?“, murmelte sie in den Raum, ohne eine Antwort zu erwarten.

Es war nicht so, dass sie nichts verstand.

Es war eher so, dass sie zu viel verstand.

Zu viele Perspektiven.

Zu viele Optionen.

Zu viele Versionen von „richtig“.

Ihr Kopf fühlte sich an wie ein Raum mit hundert offenen Fenstern. Frische Luft von überall – und trotzdem kein klarer Atemzug möglich.

„Du versuchst, alles gleichzeitig zu wissen“, sagte plötzlich die vertraute Stimme.

Priscilla sah nicht einmal mehr überrascht auf.

„Ist das nicht der Sinn von Informationen?“, fragte sie.

Der Mann nahm sich eine Tasse aus dem Regal, als wäre er längst Teil ihres Haushalts geworden.

„Nein“, sagte er ruhig. „Der Sinn ist, irgendetwas damit zu machen.“

Priscilla blickte wieder auf ihr Handy.

Sie hatte nichts damit gemacht.

Sie hatte nur gesammelt.

Artikel gespeichert, ohne sie zu lesen. Meinungen gehört, ohne sie wirklich zu hinterfragen. Wissen aufgenommen, ohne es einzuordnen.

Konsumiert.

„Ich fühle mich informiert“, sagte sie langsam.

„Und gleichzeitig komplett überfordert“, ergänzte er.

Sie nickte.

Es war ein seltsames Paradox: Je mehr sie wusste, desto weniger wusste sie, was davon wirklich wichtig war.

Früher, dachte sie, gab es weniger Informationen.

Nicht unbedingt bessere.

Aber weniger.

Man wusste, was relevant war, weil nicht alles gleichzeitig um Aufmerksamkeit kämpfte.

Jetzt schien jede Information zu schreien:

„Ich bin wichtig!“

Und genau deshalb wurde es unmöglich zu entscheiden, was es wirklich war.

Priscilla öffnete eine News-App.

Breaking News.

Eilmeldung.

Exklusiv.

Wichtig.

Dringend.

Alles gleichzeitig.

„Wenn everything urgent ist...“, murmelte sie.

„...ist nichts mehr wirklich dringend“, ergänzte der Mann.

Sie liess das Handy sinken.

Für einen Moment war es still.

Und dann fiel ihr etwas auf, das sie vorher nicht bemerkt hatte:

Sie war gar nicht mehr richtig aufmerksam.

Sie konsumierte Informationen wie Snacks.

Schnell. Zwischendurch. Ohne echten Hunger.

Ein bisschen hier. Ein bisschen da.

Und am Ende fühlte sie sich nicht satt – sondern vollgestopft.

„Es ist zu viel“, sagte sie leise.

Der Mann nickte.

„Du bist nicht überfordert, weil du zu wenig verstehst“, sagte er. „Sondern weil du versuchst, alles zu verstehen.“

Priscilla atmete tief durch.

Das ergab Sinn.

Auf eine unangenehm klare Art.

Sie dachte an all die Dinge, die sie in den letzten Stunden gesehen hatte. Kaum eines davon konnte sie wirklich wiedergeben. Die meisten Inhalte waren bereits verschwommen, ersetzt durch neue.

„Und was mache ich jetzt?“, fragte sie.

Der Mann zuckte leicht mit den Schultern.

„Wähl aus.“

„Was?“

„Was du reinlässt.“

Priscilla schaute wieder auf das Display in ihrer Hand.

Es war immer noch da.

Alles.

Unendlich scrollbar.

Unendlich verfügbar.

Unendlich viel.

Sie drückte auf die Sperrtaste.

Der Bildschirm wurde schwarz.

Zum ersten Mal an diesem Morgen war Ruhe.

Keine Schlagzeile. Kein Video. Keine Meinung.

Nur ein kurzer Moment, der nicht gefüllt werden wollte.

„Fühlt sich komisch an“, sagte sie.

„Ja“, sagte er. „Weil du es nicht gewohnt bist.“

Priscilla nickte langsam.

Das war vielleicht der eigentliche Punkt.

Nicht die Menge an Informationen.

Sondern dass sie nie gelernt hatte, damit aufzuhören.

Sie stand auf, nahm ihre Tasse und ging zum Fenster.

Draussen bewegte sich die Welt.

Autos fahren vorbei, Menschen laufen, irgendwo bellte ein Hund.

Keine Push-Nachricht erklärte ihr, was davon wichtig war.

Und zum ersten Mal seit Langem fragte sie sich:

Gab es vielleicht Dinge, die man nicht verstehen musste...

weil es reichte, sie einfach zu sehen?

10 Digital - noch mehr von allem

Der Tag begann nicht etwa mit einem Gedanken, einem Gefühl oder einem klaren Bewusstsein dafür, wach zu sein.

Er begann mit einem Griff.

Priscilla öffnete die Augen, tastete halb im Halbschlaf nach ihrem Smartphone und fand es mit einer Präzision, die sie bei anderen Dingen im Leben selten erreichte. Ohne darüber nachzudenken, entspernte sie den Bildschirm.

Licht. Bewegung. Information.

Und damit war sie drin.

Noch bevor sie richtig wach war, hatte sie bereits die Welt betreten. Oder zumindest die Version davon, die in ihre Hosentasche passte.

Nachrichten, Benachrichtigungen, Updates. Irgendjemand hatte ihr geschrieben. Irgendetwas war passiert. Irgendwo hatte jemand etwas gepostet, kommentiert oder bewertet.

Ihr Kopf war noch nicht ganz da, aber ihr Daumen funktionierte bereits einwandfrei.

Scrollen. Wischen. Tippen.

Der Morgenverkehr im Zug war wenig später ein perfekt choreografiertes Schauspiel. Jeder sass da, ruhig, aufrecht, in sich gekehrt – verbunden durch nichts als Bildschirme.

Menschen nebeneinander, Welten getrennt.

Priscilla sah sich um.

Eine junge Frau schaute ein Video. Ein Mann beantwortete E-Mails. Zwei Jugendliche lachten leise über etwas, das niemand sonst sehen konnte.

Es wäre vielleicht sinnvoll gewesen, dachte Priscilla, diese Zeit anders zu nutzen. Eine Sprache lernen mit Babel. Jemandem eine ehrliche Nachricht schicken. Oder – ein fast revolutionärer Gedanke – einfach mal nichts tun.

Aber stattdessen passierte genau das Gegenteil.

Die ersten Minuten des Tages waren bereits gefüllt. Nicht mit Gedanken, sondern mit Inhalten.

TikTok-Filmchen.
Modeanzeigen.
Push-Nachrichten.

Und irgendwo dazwischen der Versuch, sich selbst ein kleines bisschen besser zu fühlen.

„Guten Morgen“, murmelte sie leise, mehr zu ihrem Handy als zu sich selbst.

Keine Antwort.

Aber dafür drei neue Inhalte.

Als sie ausstieg, hatte sie das Gefühl, schon einen halben Tag hinter sich zu haben – obwohl sie gerade erst angefangen hatte zu leben.

Später, zu Hause, stand sie in ihrer Küche und öffnete erneut ihr Smartphone.

Eine App hier.
Noch eine dort.

Für alles gab es eine Lösung.

Fitness. Ernährung. Schlaf. Kommunikation.
Unterhaltung. Organisation. Selbstoptimierung in
verschiedenen Versionen und Preismodellen.

Für jedes kleine Problem gab es eine App.

Und für jedes Problem, das sie vorher gar nicht gehabt hatte, gab es plötzlich auch eine.

„Praktisch“, sagte sie leise.

„Abhängig“, korrigierte die vertraute Stimme.

Sie sah ihn nicht einmal mehr an.

„Ein bisschen übertrieben, oder?“, fragte sie.

„Nicht wirklich“, antwortete er ruhig. „Wann hast du das letzte Mal etwas gemacht, ohne dass ein Bildschirm dir gesagt hat, wie?“

Priscilla dachte kurz nach.

Und fand keine schnelle Antwort.

Stattdessen fiel ihr auf, wie selbstverständlich alles geworden war.

Online einkaufen.

Shop till you drop – nur dass man nicht einmal mehr stehen musste.

Ein Klick, ein Kauf, ein Paket.

Alles kam. Alles wurde geliefert. Alles war verfügbar.

Jederzeit. Überall.

„Es ist einfach bequem“, sagte sie schliesslich.

„Ja“, sagte er. „Und genau das ist das Problem.“

Priscilla runzelte die Stirn.

„Warum?“

„Weil du nicht mehr merkst, was dahinter steckt.“

Sie hielt inne.

Logistik. Produktion. Transport. Ressourcen. Menschen.

All das war unsichtbar geworden.

Alles, was blieb, war der Moment: Bestellen → Ankommen → Auspacken.

Der Rest existierte irgendwo – aber nicht in ihrem Alltag.

Ein weiteres Problem kam dazu.

Information.

Fake News. Halbwahrheiten. Perfekt verpackte Lügen.

Alles mischte sich zu einem Strom, der kaum noch zu unterscheiden war.

„Woher weiss ich, was stimmt?“, fragte sie.

Der Mann zuckte leicht mit den Schultern.

„Gar nicht immer.“

Das war... beruhigend und beunruhigend zugleich.

Ein Datenchaos, das niemand aufräumte.

Fotos, Nachrichten, Apps, alte Kontakte, vergessene Accounts.

Alles war irgendwo gespeichert.

Und niemand hatte den Überblick.

Vor allem nicht sie.

Und dann – als wäre das alles noch nicht genug –
passierte es.

Ihr Handy blieb hängen.

Ein kurzer Freeze.

Ein Stocken.

Dann: nichts.

Priscilla drückte auf den Bildschirm.

Noch einmal.

Noch ein bisschen fester.

„Komm schon...“, murmelte sie.

Nichts.

Für einen winzigen Moment fühlte sich ihr Körper an, als hätte er gerade den Boden unter den Füßen verloren.

Keine Nachrichten.
Keine Apps.
Keine Verbindung.

„Das ist jetzt nicht dein Ernst“, sagte sie.

Der Mann neben ihr sagte nichts.

Er musste nicht.

Dieser Moment sagte genug.

Ihr Blick wanderte durch die Wohnung.

Alles war noch da.

Die Möbel. Die Stille. Sie selbst.

Und doch fühlte es sich an, als würde etwas fehlen.

Etwas Wichtiges.

Etwas... Zentrales.

Nach ein paar Sekunden startete das Gerät neu.

Der Bildschirm leuchtete auf.

Alles war wieder da.

Priscilla atmete aus, ohne gemerkt zu haben, dass sie die Luft angehalten hatte.

„Das war knapp“, sagte sie.

Der Mann sah sie ruhig an.

„Du hast gerade gemerkt, wie abhängig du bist.“

Priscilla schwieg.

Sie wollte widersprechen.

Aber dieses Mal gab es nichts zu sagen.

Sie sah wieder auf ihr Smartphone.

All die Apps. All die Möglichkeiten.

All der Konsum.

Und plötzlich war da ein Gedanke, der sich leise, aber deutlich formte:

Vielleicht war das Problem nicht, dass wir zu wenig Realität hatten...

sondern dass wir sie immer seltener wahrnahmen.

11 Am Ende - Überforderung

Es war kein einzelner Moment.

Keine plötzliche Eskalation, kein dramatischer Zusammenbruch, kein klarer Punkt, an dem Priscilla hätte sagen können: Jetzt ist es zu viel.

Es war etwas anderes.

Etwas Leiseres.

Ein Zustand, der sich langsam aufgebaut hatte, unbemerkt, schrittweise, fast höflich – bis er plötzlich nicht mehr zu übersehen war.

Es begann damit, dass sie an einem ganz normalen Abend auf ihrem Sofa sass und das Gefühl hatte, dringend etwas tun zu müssen. Nicht, weil es konkret irgendetwas gab, das erledigt werden musste, sondern weil nichts tun sich plötzlich falsch anfühlte. Fast wie eine verpasste Chance.

Ihr Blick wanderte durch den Raum. Der Fernseher. Das Handy. Ein Buch, das sie vor Wochen angefangen, aber nie beendet hatte. Ihr Laptop. Drei offene Tabs in ihrem Kopf, fünf in ihrem Browser und eine diffuse Unruhe irgendwo dazwischen.

Sie griff zum Handy.

Dann legte sie es wieder weg.

Sie nahm die Fernbedienung.

Auch die blieb ungenutzt.

Für einen Moment passierte... nichts.

Und genau dieser Moment fühlte sich unangenehm an.

Nicht leer im beruhigenden Sinne.

Sondern leer im Sinne von: Hier fehlt etwas, und ich sollte es füllen.

„Du bist beschäftigt“, sagte die vertraute Stimme aus der Ecke, „ohne etwas zu tun.“

Priscilla sah auf.

„Das ergibt keinen Sinn“, antwortete sie.

„Doch“, sagte er ruhig. „Du bist nicht überfordert, weil du so viel machst. Du bist überfordert, weil du alles gleichzeitig könntest.“

Dieser Satz setzte sich sofort fest.

Nicht, weil er laut war.

Sondern weil er sich unangenehm richtig anfühlte.

Priscilla lehnte sich zurück und schloss kurz die Augen.

Da war dieses Gefühl. Dieses ständige Ziehen in alle Richtungen.

Du könntest jetzt noch eine Serie schauen.

Du könntest etwas lernen.

Du könntest jemandem schreiben.

Du könntest arbeiten.

Du könntest entspannen.

Du könntest dich verbessern.

Du könntest dein Leben optimieren.

Alles war gleichzeitig möglich.

Und genau das machte es unmöglich, sich für etwas zu entscheiden.

„Früher war das einfacher“, murmelte sie.

„Warum?“, fragte er.

„Weil es weniger Optionen gab.“

Sie öffnete die Augen wieder.

Das Wort blieb hängen: Optionen.

Es klang positiv. Frei. Vielversprechend.

Aber in diesem Moment fühlte es sich eher an wie ein Buffet, das niemals endete.

Alles war da.

Und egal, was sie wählte – es fühlte sich immer auch ein bisschen falsch an, weil sie wusste, was sie gerade nicht wählte.

Das Buch bedeutete nicht die Serie.

Die Serie bedeutete nicht das Gespräch.

Das Gespräch bedeutete nicht das Alleinsein.

Jede Entscheidung war gleichzeitig ein Verzicht auf unzählige andere Möglichkeiten.

Und dieser Gedanke machte selbst die kleinste Entscheidung schwer.

Priscilla stand auf und begann, ohne wirkliches Ziel durch die Wohnung zu gehen. Vom Sofa zur Küche, von

der Küche zurück ins Wohnzimmer, als würde sie etwas suchen, das keinen festen Ort hatte.

„Wo ist eigentlich der Halt?“, fragte sie plötzlich.

Der Mann sah sie ruhig an.

„Welcher Halt?“

„Im Leben“, sagte sie. „Irgendetwas... Festeres. Klareres. Etwas, das bleibt.“

Er dachte kurz nach.

„Vielleicht erwartest du Halt von etwas, das dafür gar nicht gemacht ist.“

Priscilla runzelte die Stirn.

„Was meinst du?“

„Konsum“, sagte er. „Er gibt dir Auswahl. Aber keinen Halt.“

Das war unangenehm treffend.

Alles in ihrem Leben war beweglich geworden. Flexibel. Verfügbar. Austauschbar.

Jobs. Beziehungen. Interessen. Gewohnheiten.

Alles konnte jederzeit angepasst, optimiert oder ersetzt werden.

Auf den ersten Blick klang das nach Freiheit.

Aber je länger sie darüber nachdachte, desto mehr fühlte es sich nach... Orientierungslosigkeit an.

„Vielleicht brauchen wir Grenzen“, sagte sie leise.

Er nickte.

„Vielleicht.“

Priscilla setzte sich wieder hin.

Diesmal ohne sofort nach etwas zu greifen.

Sie liess den Moment stehen. Ungefüllt. Unoptimiert.

Es war unangenehm.

Aber es wurde nicht schlimmer.

Es blieb einfach da.

Und langsam, ganz langsam, veränderte sich etwas.

Nicht dramatisch.

Nicht spürbar wie ein plötzliches Gefühl.

Eher wie ein leises Nachlassen der inneren Spannung.

Als würde etwas aufhören, ständig zu ziehen.

„Vielleicht ist das das Problem“, sagte sie schliesslich.

„Was?“

„Dass ich immer denke, es müsste sich besser anfühlen.“

Der Mann lächelte leicht.

„Und was, wenn es einfach... reicht?“

Priscilla dachte darüber nach.

Reicht.

Ein Wort, das in ihrer Welt selten geworden war. Fast verdächtig klang. Wie ein Kompromiss oder ein Verzicht.

Und doch... hatte es in diesem Moment etwas unglaublich Beruhigendes.

Sie sah sich noch einmal um.

Nichts hatte sich verändert.

Und trotzdem war alles ein kleines bisschen ruhiger geworden.

Vielleicht, dachte sie, war Überforderung nicht nur ein Zeichen davon, dass es zu viel gab.

Sondern auch davon, dass es nichts mehr gab, woran man sich festhalten konnte.

Und während sie dort sass, ohne etwas zu tun, ohne etwas zu konsumieren, ohne etwas zu planen...

fragte sie sich zum ersten Mal ganz ernsthaft:

Was, wenn das, was ihr fehlt, nicht mehr Auswahl ist...

sondern weniger?

12 Zeiten - ändern sich

Es war ein Sonntagnachmittag, an dem Priscilla bei ihrer Grossmutter Emma am Küchentisch sass. Der Tisch war alt, das Holz leicht abgenutzt, voller kleiner Spuren von Jahren, in denen er benutzt worden war, ohne je ersetzt werden zu müssen. Eine warme Küche, ein einfacher Kuchen, kein WLAN-Passwort in Sicht.

„Du bist still heute“, sagte Emma und schob ihr ein weiteres Stück Kuchen hin, ohne zu fragen.

Priscilla lächelte leicht. „Ich denke nach.“

„Das ist gefährlich“, antwortete Emma trocken. „Davon bekommt man nur noch mehr Gedanken.“

Priscilla musste lachen.

Dann wurde sie wieder ernst.

„Wie war das früher?“, fragte sie. „Also... wirklich früher. Bei dir.“

Emma lehnte sich zurück, als würde sie eine Tür aufmachen, die schon lange nicht mehr benutzt worden war.

„Schwierig“, sagte sie schlicht.

Kein dramatischer Ton. Keine Nostalgie. Einfach eine Feststellung.

„Wir hatten wenig“, fuhr sie fort. „Wenig zu essen, wenig Kleidung, wenig von allem. Wenn du etwas Neues hattest, war das etwas Besonderes. Und wenn etwas kaputt ging... wurde es repariert. Nicht ersetzt.“

Priscilla nickte langsam.

„Und die Toilette?“, fragte sie vorsichtig.

Emma grinste. „Draussen.“

Beide lachten.

„Es war keine leichte Zeit“, sagte sie. „Es ging ums Überleben. Jeden Tag ein bisschen schauen, dass es reicht.“

Priscilla nahm einen Bissen vom Kuchen und liess den Gedanken wirken.

Wenig Auswahl. Wenig Optionen. Viel Realität.

„Und später?“, fragte sie. „So... vor 50 Jahren?“

Emma lächelte. Ein anderes Lächeln diesmal. Wärmer.

„Das war anders“, sagte sie. „Das war eine gute Zeit. Es ging bergauf. Man konnte sich langsam etwas aufbauen. Ein Haus vielleicht. Ein Auto. Nicht sofort. Aber mit der Zeit.“

Sie machte eine kurze Pause.

„Man musste warten“, fügte sie hinzu. „Und genau das war schön daran.“

Priscilla hob den Blick.

„Warten?“

„Ja“, sagte Emma. „Man hat sich gefreut. Wirklich gefreut. Man hat überlegt: Was will ich wirklich? Man

konnte sich nicht alles leisten, also musste man entscheiden.“

Priscilla spürte, wie sich dieser Gedanke festsetzte.

Entscheiden.

Nicht aus Überforderung.

Sondern aus Klarheit.

„Und heute?“, fragte sie leise.

Emma sah sie an, dann kurz aus dem Fenster.

„Heute habt ihr alles“, sagte sie. „Immer. Überall. Und es wird immer mehr.“

Priscilla nickte.

Sie wusste, was jetzt kam.

„Und genau deshalb ist es wieder schwierig“, fuhr sie fort.

Priscilla runzelte die Stirn leicht.

„Warum schwierig? Ist das nicht... besser?“

Emma lächelte leicht. „Früher musstest du überlegen, was du willst. Heute musst du überlegen, was du nicht willst.“

Der Satz traf.

Direkt. Klar. Ohne Ausschmückung.

Priscilla sah auf den Tisch.

Was will ich nicht?

Die Frage fühlte sich plötzlich viel schwerer an als die andere.

Sie dachte an ihren Alltag. An all die Dinge, die verfügbar waren. An all die Optionen, Entscheidungen, Möglichkeiten.

Und daran, wie oft sie sich genau darin verloren hatte.

„Und wisst ihr, was ich auch nicht verstehe?“, sagte Emma plötzlich.

Priscilla blickte auf.

„Wofür ihr eure Zeit verbraucht.“

„Was meinst du?“

„Ihr habt all diese Dinge, die euch das Leben einfacher machen sollten“, sagte sie. „Und trotzdem seid ihr ständig beschäftigt.“

Priscilla musste leicht lachen. „Das stimmt leider.“

„Handy-Updates“, fuhr Emma fort und zählte an den Fingern ab. „Router neu starten. Apps einrichten. Passwörter vergessen. Fluchen, wenn etwas nicht mehr funktioniert.“

Priscilla nickte.

Treffer. Alle.

„Früher hatte ich weniger“, sagte Emma. „Aber ich hatte auch weniger Dinge, die nicht gingen.“

Das war schwer zu widerlegen.

„Und wenn mir jemand vor 30 Jahren gesagt hätte...“, fuhr sie fort und schüttelte leicht den Kopf, „...dass ihr mal ganze Filme auf so kleinen Bildschirmen schaut...“

Sie hielt inne und sah Priscillas Handy an.

„Ich hätte gesagt: Du spinnst. Ich will einen riesigen Bildschirm!“

Priscilla lachte.

„Jetzt haben wir beides“, sagte sie.
„Riesenbildschirme... und kleine.“

„Und bist du zufriedener?“, fragte Emma ruhig.

Priscilla antwortete nicht sofort.

Die Frage blieb hängen.

Schwerer als die anderen.

Sie dachte an alles, was sie hatte. Alles, was sie nutzen konnte. Alles, was möglich war.

Und gleichzeitig an dieses leise Gefühl, das sie schon so lange begleitete.

„Ich weiss es nicht“, sagte sie schliesslich ehrlich.

Emma nickte.

Keine Bewertung. Kein Kommentar.

Nur dieses ruhige Verstehen.

Priscilla sah sich in der Küche um. Alles war einfach.
Klar. Überschaubar.

Nichts war zu viel.

Nichts war zu wenig.

Es war einfach... da.

„Vielleicht hatten wir nicht mehr Freiheit“, sagte Emma nach einer Weile. „Aber wir wussten besser, wo unsere Grenzen sind.“

Priscilla lehnte sich zurück.

Grenzen.

Ein Wort, das in ihrer Welt fast verschwunden war.

Alles war offen. Alles möglich. Alles verfügbar.

Und genau deshalb gab es nichts mehr, das klar sagte:
Bis hierhin – und nicht weiter.

Als sie später ging, nahm sie ihr Handy aus der Tasche.

Sie blickte auf den Bildschirm.

All die Apps. All die Möglichkeiten.

Und für einen Moment sah sie sie nicht als Vorteil.

Sondern als das, was sie auch waren:

Verantwortung.

Auswahl.

Und eine Entscheidung, die niemand ihr abnehmen konnte.

Während sie das Handy wieder einsteckte, dachte sie an die Worte von Emma.

Früher ging es ums Überleben.
Dann um das Aufbauen.
Und heute...

Vielleicht ging es heute darum, wieder herauszufinden,
wo genug eigentlich beginnt.

13 Zusammenspiel - das Puzzle beginnt

Es war kein Moment, an dem plötzlich alles Sinn machte.

Keine dramatische Erkenntnis, kein inneres Feuerwerk, keine Musik im Hintergrund, die langsam lauter wurde, während sich das Leben neu sortierte.

Es war eher... ein leises Zusammenrücken.

Wie bei einem Puzzle, bei dem man lange einzelne Teile betrachtet hat, ohne zu wissen, wohin sie gehören – und dann plötzlich feststellt, dass sie sich nicht geändert haben, aber zueinander passen.

Priscilla sass wieder im Café.

Dem gleichen Café wie damals.

Der gleiche Tisch. Der gleiche Stuhl, der immer noch minimal zu unbequem war, um wirklich zu entspannen. Und in ihrer Hand – natürlich – ein Flat White, der weiterhin mehr kostete, als er eigentlich sollte.

Sie blickte in die Tasse, dann kurz auf ihr Handy, das neben ihr lag.

Es war still geblieben.

Nicht, weil nichts passiert war.

Sondern weil sie es einfach nicht in die Hand genommen hatte.

Ein kleiner Unterschied.

Ein erstaunlich grosser Effekt.

„Du siehst anders aus“, sagte die vertraute Stimme neben ihr.

Priscilla lächelte leicht. „Und du siehst immer noch aus, als wärst du entweder sehr entspannt... oder einfach pleite.“

Er grinste. „Ich arbeite an meinem Image.“

Ein kurzer Moment Leichtigkeit. Dann wurde es wieder ruhiger.

Priscilla lehnte sich zurück und sah aus dem Fenster. Menschen liefen vorbei, wie immer. Die Welt hatte sich nicht verändert.

Und doch... hatte sich etwas verschoben.

„Ich glaube, ich verstehe langsam“, sagte sie schliesslich.

„Was genau?“

Sie dachte kurz nach, suchte nach den richtigen Worten, obwohl sie wusste, dass sie vermutlich irgendwo zwischen zu einfach und zu kompliziert liegen würden.

„Es ist nicht der Kaffee“, sagte sie. „Nicht die Beziehungen. Nicht die Dinge. Nicht die Erlebnisse.“

Sie machte eine kleine Pause.

„Es ist... wie viel davon.“

Der Mann nickte langsam.

Keine Überraschung. Kein grosses „Endlich“.

Nur ein stilles Bestätigen.

„Nicht die Dinge sind das Problem“, sagte sie weiter.
„Sondern dass es kein Ende gibt.“

Sie griff nach ihrer Tasse, nahm einen Schluck und stellte sie wieder ab, ohne sofort weiterzureden.

„Es hört nie auf“, fuhr sie fort. „Mehr Optionen, mehr Inhalte, mehr Möglichkeiten, mehr von allem. Und ich habe die ganze Zeit gedacht, ich müsste einfach das Richtige finden.“

„Und?“

Priscilla lächelte leicht.

„Vielleicht gibt es gar nicht das Richtige“, sagte sie.
„Vielleicht gibt es nur ein Zuviel.“

Die Worte hingen einen Moment in der Luft.

Nicht schwer.

Aber deutlich.

Sie dachte zurück.

An Lara und ihre „Testphase“.

An das Retreat.

An das Autohaus.

An die Gespräche ohne Inhalt.

An den endlosen Strom an Informationen.

An das Gefühl, morgens aufzuwachen und schon „dabei“ zu sein, bevor sie überhaupt wirklich wach war.

Alles einzelne Teile.

Unterschiedlich.

Und doch verbunden.

„Du bist nicht leer, weil du zu wenig hast“, sagte der Mann ruhig.

Priscilla sah ihn an.

Sie kannte diesen Satz.

Oder zumindest kam er ihr vertraut vor.

„Sondern weil du zu viel verbrauchst.“

Dieses Mal traf er anders.

Nicht wie eine Feststellung von aussen.

Sondern wie etwas, das in ihr selbst entstanden war und jetzt von jemand anderem ausgesprochen wurde.

Priscilla nickte langsam.

„Ich dachte immer, ich müsste etwas hinzufügen“, sagte sie leise. „Ein bisschen mehr von diesem... besseren Gefühl. Mehr Erlebnisse, mehr Bestätigung, mehr... alles.“

Sie atmete kurz durch.

„Aber vielleicht hätte ich einfach aufhören müssen, ständig nachzulegen.“

Der Mann sagte nichts.

Er musste nicht.

Zum ersten Mal fühlte sich das Gespräch nicht wie ein Austausch von Worten an, sondern wie ein Raum, in dem Gedanken einfach da sein durften.

Ohne Bewertung. Ohne Eile.

Priscilla sah wieder nach draussen.

Ein Mann ging vorbei, ohne auf sein Handy zu schauen. Eine Frau lachte laut, ohne es aufzunehmen. Zwei Menschen standen an der Ecke und unterhielten sich – ohne offensichtlich darauf zu achten, wie sie dabei wirkten.

Es war nichts Besonderes.

Und genau das war der Punkt.

„Ich habe die ganze Zeit versucht, Momente zu sammeln“, sagte sie plötzlich.

„Und jetzt?“

Sie lächelte leicht.

„Jetzt versuche ich, sie einfach zu haben.“

Ein weiterer Schluck Kaffee.

Langsam.

Ohne Eile.

Ohne Ablenkung.

Ohne den Gedanken, dass dieser Moment irgendwohin gehört.

Zum ersten Mal seit Langem fühlte sich Zeit nicht wie etwas an, das sie nutzen musste.

Sondern wie etwas, das einfach da war.

„Was machst du jetzt?“, fragte der Mann schliesslich.

Priscilla überlegte.

Nicht lange.

Nicht kompliziert.

„Weniger“, sagte sie.

Dann hielt sie kurz inne.

„Ich fang zumindest damit an.“

Der Mann lächelte.

Und dieses Mal war es kein geheimnisvolles, wissendes Lächeln.

Sondern einfach ein normales.

Eines, das nichts verkaufen wollte.

Priscilla lehnte sich zurück, legte ihre Hände ruhig auf den Tisch und tat etwas, das überraschend schwierig geworden war:

Sie tat nichts.

Kein Griff zum Handy.

Kein neuer Gedanke, der sofort weiterverarbeitet werden musste.

Kein Impuls, diesen Moment festzuhalten.

Sie blieb einfach.

Und irgendwo zwischen dem leisen Geräusch der Tassen, den Gesprächen im Hintergrund und dem Geschmack von Kaffee wurde ihr klar:

Vielleicht bestand die grösste Veränderung nicht darin, etwas Neues hinzuzufügen.

Sondern darin, endlich aufzuhören, ständig mehr zu wollen.

14 Weniger - der Entzug

Priscilla hatte sich das einfacher vorgestellt. Viel einfacher. Weniger konsumieren – das klang nach einer klaren Entscheidung, fast schon nach einer kleinen, eleganten Korrektur im Alltag. So, als würde man einfach einen Schalter umlegen und plötzlich sei es ruhiger. Reduzierter. Klarer.

Doch was tatsächlich passierte, fühlte sich nicht nach Ruhe an.

Es fühlte sich an wie Entzug.

Nicht laut, nicht dramatisch, aber konstant. Wie ein leises, hartnäckiges Ziehen, das sie durch den Tag begleitete. Schon am Morgen, noch bevor sie richtig wach war, war da dieser automatische Impuls. Ihre Hand wusste ganz genau, wo das Handy lag. Sie musste nicht nachdenken. Sie musste sich nicht entscheiden. Der Körper hatte längst gelernt, was zu tun war.

Und genau das war das Problem.

Sie lag da, starrte an die Decke, spürte, wie sich die Gewohnheit in Bewegung setzen wollte, und stoppte sie im letzten Moment. Ein kurzer innerer Kampf, völlig unsichtbar – aber überraschend intensiv.

Sie griff nach dem Handy.

Dann hielt sie inne.

Blieb so liegen, halb in der Bewegung, halb dagegen. Es war ein seltsamer Moment, als hätte jemand die Zeit

kurz angehalten. Langsam zog sie ihre Hand zurück, legte sie neben sich auf die Decke und atmete aus.

„Okay“, murmelte sie leise. „Das war... unangenehm.“

Sie setzte sich auf, ohne das Handy berührt zu haben. Ein kleiner Sieg. Kaum sichtbar von aussen, aber deutlich spürbar in ihr. Gleichzeitig fühlte sich dieser Sieg erstaunlich instabil an, als müsste sie ihn jede Minute neu verteidigen.

Der Tag begann.

Und mit ihm dieses merkwürdige Gefühl von Leerlauf.

Nicht die gute, entspannte Ruhe. Sondern eher eine Art inneres Vakuum, das sofort gefüllt werden wollte. Ihr Kopf suchte nach Input, nach irgendetwas, das die Stille überlagerte. Ein Geräusch, ein Bild, eine Information.

Sie machte sich einen Kaffee, setzte sich an den Tisch und sah aus dem Fenster.

Zwei Minuten später wusste sie nicht mehr, wohin mit sich selbst.

Die Welt draussen bewegte sich ganz normal. Menschen gingen vorbei, Autos fahren, irgendwo bellte ein Hund. Nichts fehlte. Und trotzdem hatte sie das Gefühl, dass etwas fehlte.

Etwas, das sie sonst nie hinterfragt hatte.

„Das ist doch nicht normal“, sagte sie leise in den Raum.

Die Antwort kam ruhig, fast beiläufig.

„Doch. Das ist der Zustand ohne Dauerbeschäftigung.“

Sie drehte den Kopf leicht, nicht einmal überrascht.

„Fühlt sich eher wie Entzug an“, sagte sie.

Der Mann nickte.

„Ist es auch.“

Sie liess den Blick wieder nach vorne schweifen, nahm einen Schluck Kaffee und spürte, wie sich dieses leichte Ziehen weiter durch den Tag zog. Es war nicht stark genug, um sie aus der Bahn zu werfen, aber konstant genug, um sie nicht zur Ruhe kommen zu lassen.

Immer wieder griff sie nach dem Handy. Immer wieder stoppte sie sich. Vierzehn Mal bis zum Nachmittag, hatte sie irgendwann angefangen zu zählen. Nicht, weil die Zahl eine besondere Bedeutung hatte, sondern weil sie sichtbar machte, was sonst unsichtbar geblieben wäre.

Es war kein bewusstes Bedürfnis.

Es war ein Reflex.

Genauso wie die Gedanken, die immer wieder auftauchten. Dinge, die sie kaufen könnte. Ideen, die sich plötzlich wichtig anfühlten. Entscheidungen, die sie vorher nie hinterfragt hätte.

Ein neues Buch.

Eine neue Lampe.

Ein kleiner Impuls, der sagte: Das wäre irgendwie gut.

Und normalerweise hätte das gereicht.

Heute blieb sie stehen.

Beobachtete den Gedanken.

Und liess ihn gehen.

„Das ist ja schlimmer als Kaffeeentzug“, sagte sie irgendwann am Nachmittag und liess sich aufs Sofa fallen.

Nicht dramatisch, eher erschöpft.

Der Mann sah sie ruhig an, als hätte er genau darauf gewartet.

„Nein“, sagte er. „Das ist ehrlicher.“

Sie verzog leicht das Gesicht. „Ehrlich fühlt sich anders an.“

„Kaffee ersetzt einen Zustand“, sagte er ruhig. „Konsum ersetzt ein Gefühl.“

Sie schwieg.

Weil sie wusste, dass das stimmte.

Die Lücke war nicht neu. Sie war nur lauter geworden, weil nichts mehr darüberlag.

Am Abend sass sie am Fenster, ohne Bildschirm, ohne Musik, ohne Ablenkung. Nur sie, der Raum und das leise Geräusch der Stadt draussen. Anfangs war es unangenehm gewesen, fast peinlich still. Doch jetzt hatte sich etwas verschoben.

Nicht stark.

Nicht plötzlich.

Aber spürbar.

Das Ziehen war noch da. Aber leiser. Weniger dringend. Als hätte es akzeptiert, dass es nicht sofort bedient wurde.

Sie atmete tief ein.

Und wieder aus.

Zum ersten Mal seit Langem fühlte sich dieser Moment nicht wie ein Zwischenraum an, der gefüllt werden musste. Sondern wie etwas, das einfach da sein durfte.

„Vielleicht“, sagte sie leise, „bin ich es einfach nicht gewohnt.“

„Woran?“, fragte er.

„Mich selbst auszuhalten.“

Er nickte leicht.

Kein grosses Statement. Keine Erklärung.

Nur ein stilles Verstehen.

Priscilla sah hinaus in die Dunkelheit. Menschen liefen vorbei, einige mit schnellen Schritten, andere langsamer. Hier und da ein flackerndes Handylicht, ein kurzes Aufleuchten in Gesichtern, die sofort wieder verschwanden.

Alles war da.

Alles war möglich.

Und doch war sie zum ersten Mal nicht mittendrin.

Sondern einfach da.

Und während dieser Moment anhielt, wurde ihr etwas klar, das sich nicht laut ankündigte, sondern einfach da war, wie eine leise Tatsache:

Weniger zu konsumieren bedeutete nicht, etwas zu verlieren.

Es bedeutete, sich selbst wieder zu begegnen –
ohne etwas dazwischen.

15 Begegnungen - die bleiben

Es begann nicht mit etwas Grossem.

Keiner plötzlichen Veränderung, keiner dramatischen Entscheidung, keinem Moment, in dem Priscilla aufstand und beschloss, alles anders zu machen.

Es war leiser.

Fast unscheinbar.

Und genau deshalb so ungewöhnlich.

Die ersten Tage nach ihrem „Entzug“ fühlten sich noch roh an. Ungeordnet. Als hätte jemand die gewohnte Hintergrundmusik ihres Lebens ausgeschaltet und vergessen, sie durch etwas Neues zu ersetzen. Doch langsam passierte etwas, das sie nicht erwartet hatte:

Die Welt wurde... echter.

Nicht spektakulärer. Nicht bunter. Nicht aufregender.

Aber näher.

Es begann mit einem Gespräch.

Ein ganz gewöhnliches Treffen mit einer alten Bekannten, die sie schon lange nicht mehr gesehen hatte. Früher wären sie wahrscheinlich in ein Café gegangen, hätten schnell etwas bestellt, schnell gesprochen, schnell gelacht – und wären danach mit dem Gefühl auseinandergegangen, sich „wieder gesehen“ zu haben, ohne wirklich etwas voneinander mitgenommen zu haben.

Dieses Mal war es anders.

Nicht geplant anders.

Einfach... passiert.

Sie sassen sich gegenüber, ohne sofort ins Gespräch zu springen. Kein Handy auf dem Tisch, kein Blick, der zwischendurch wegrutschte, keine stille Konkurrenz um Aufmerksamkeit mit irgendetwas Unsichtbarem.

Es war kurz still.

Nicht unangenehm.

Einfach ungewohnt.

„Wie geht's dir?“, fragte ihre Bekannte schliesslich.

Die Frage war dieselbe wie immer.

Und doch fühlte sie sich anders an.

Tiefer.

Langsamer.

Priscilla spürte, wie sich in ihr etwas sammelte. Nicht die schnelle, automatische Antwort, sondern etwas Ehrlicheres. Etwas, das einen Moment brauchte, um überhaupt Form anzunehmen.

„Ich glaube... ich weiss es gerade selbst nicht ganz“, sagte sie schliesslich.

Die Worte blieben im Raum stehen.

Normalerweise wäre das der Moment gewesen, in dem man schnell korrigiert, relativiert, zurückrudert.

Dieses Mal passierte nichts davon.

Ihre Bekannte nickte nur.

Und wartete.

Das war neu.

Keine sofortige Reaktion. Kein „Ah ja, verstehe ich total“ oder „Das geht mir auch so“. Kein Versuch, die Stille zu füllen.

Einfach... Raum.

Und in diesem Raum begann das Gespräch.

Langsam. Unstrukturiert. Unperfekt.

Echter.

Sie sprachen über Dinge, die keinen klaren Anfang und kein klares Ende hatten. Über Zweifel, kleine Unsicherheiten, Gedanken, die man sonst schnell wegschiebt, weil sie nicht „fertig genug“ sind, um ausgesprochen zu werden.

Und merkwürdigerweise fühlte sich genau das... ausreichend an.

Kein Highlight.

Kein besonderes Erlebnis.

Kein Moment, den man unbedingt festhalten oder später erzählen musste.

Und trotzdem blieb er hängen.

Als Priscilla später nach Hause ging, fiel ihr auf, dass sie kein einziges Mal an ihr Handy gedacht hatte.

Nicht aus Disziplin.

Sondern weil sie einfach nicht wollte.

Die Tage danach brachten weitere kleine Veränderungen.

Begegnungen, die sich – ohne grosse Anstrengung – vertieften.

Ein Gespräch mit einem Kollegen, das plötzlich länger dauerte, weil keiner von beiden es eilig hatte. Ein kurzer Austausch mit einer Nachbarin, der nicht bei „Hallo“ und „Schönen Tag noch“ endete. Ein gemeinsames Schweigen mit jemandem, das nicht unangenehm war, sondern fast... vertraut.

Es war nichts Spektakuläres.

Aber es war anders.

„Du bist langsamer geworden“, sagte die vertraute Stimme eines Abends, als sie am Fenster stand.

Priscilla lächelte leicht.

„Ich glaube, ich bin einfach weniger beschäftigt.“

Der Mann nickte.

„Und?“

Sie dachte kurz nach.

„Es passiert mehr“, sagte sie schliesslich.

Er zog leicht die Augenbrauen hoch. „Mehr?“

„Ja“, sagte sie. „Nur... nicht gleichzeitig.“

Das war vielleicht der entscheidende Unterschied.

Früher war alles gleichzeitig passiert. Gespräche neben Nachrichten, Gedanken neben Bildern, Momente neben dem Drang, sie festzuhalten.

Jetzt war es anders.

Ein Moment nach dem anderen.

Ein Gespräch nach dem anderen.

Ein Gedanke nach dem anderen.

Und genau dadurch... bekam alles mehr Gewicht.

Mehr Tiefe.

Mehr Bedeutung.

Priscilla setzte sich auf die Fensterbank und liess den Blick nach draussen schweifen. Die Stadt war noch dieselbe. Menschen gingen vorbei, Autos fuhren, irgendwo flackerte Licht aus einem geöffneten Fenster.

Nichts hatte sich verändert.

Und doch fühlte sich alles ruhiger an.

„Was machst du gerade?“, fragte der Mann.

Priscilla zuckte leicht mit den Schultern.

„Nichts“, sagte sie.

Er nickte. „Und?“

Sie lächelte.

„Es ist erstaunlich viel.“

Ein Satz, der früher wie ein Widerspruch geklungen hätte.

Jetzt fühlte er sich... richtig an.

Sie dachte an all die Momente, die sie früher übersehen hatte, weil sie zu klein, zu unspektakulär oder einfach zu still gewesen waren. Und daran, wie viele davon eigentlich genau das waren, was sie gesucht hatte – ohne es zu wissen.

Nicht die grossen Erlebnisse.

Nicht die perfekten Szenen.

Sondern diese unscheinbaren Begegnungen, die bleiben, ohne dass sie Aufmerksamkeit fordern.

„Vielleicht“, sagte sie langsam, „geht es gar nicht darum, mehr zu erleben.“

Der Mann sah sie an.

„Sondern?“

Priscilla blickte wieder nach draussen.

„Sondern darum, weniger zu verpassen.“

Die Worte standen ruhig im Raum.

Kein grosses Finale.

Keine endgültige Erkenntnis.

Aber etwas, das blieb.

Und während die Stadt langsam leiser wurde und die
Lichter sich veränderten, sass Priscilla einfach da.

Ohne etwas festzuhalten.

Ohne etwas zu teilen.

Ohne etwas daraus machen zu müssen.

Und genau deshalb... blieb es.

16 Die Erkenntnis - leise

Die Erkenntnis kam nicht, wie Priscilla es sich früher vorgestellt hätte.

Kein Blitz.

Kein Moment, in dem plötzlich alles klar war.

Kein Gefühl von „Jetzt habe ich es verstanden“.

Es war leiser.

Fast unscheinbar.

Und genau deshalb so überzeugend.

Es war ein ganz gewöhnlicher Tag. Einer von denen, die früher einfach vorbeigegangen wären, ohne dass sie sich später daran erinnert hätte. kein besonderes Ereignis, kein Ziel, nichts, das sich hervortun wollte.

Und genau deshalb bemerkte sie es.

Sie lief durch die Stadt, ohne Kopfhörer, ohne Ablenkung, ohne den Drang, diesen Moment irgendwie festzuhalten oder zu verbessern. Die Geräusche waren da – Schritte, Stimmen, ein entferntes Lachen – aber sie waren nicht störend. Sie waren einfach Teil des Ganzen.

Früher hätte sie diesen Moment vielleicht als „leer“ bezeichnet.

Jetzt war er... vollständig.

Während sie ging, fiel ihr etwas auf.

Die Dinge waren immer noch da.

Die Cafés waren voll. Die Menschen kauften ein. Autos glänzten, Bildschirme leuchteten, Gespräche wurden geführt, Fotos gemacht, Entscheidungen getroffen.

Nichts hatte sich verändert.

Und genau das war die Erkenntnis.

Es lag nie an den Dingen.

Nicht am Kaffee.

Nicht an den Beziehungen.

Nicht an den Erlebnissen.

Nicht an den Geräten, den Informationen oder den Möglichkeiten.

All das war nicht falsch.

Es war nicht einmal das Problem.

Das Problem war... die Menge.

Die Geschwindigkeit.

Das ständige Mehr.

Priscilla blieb stehen.

Nicht abrupt. Eher so, als würde sich ihr Körper kurz vergewissern wollen, dass dieser Gedanke genug Raum bekam.

Sie sah sich um. Menschen bewegten sich an ihr vorbei, jeder in seinem eigenen Tempo, mit seinem eigenen Fokus. Manche hektisch, manche ruhig, manche tief im Bildschirm verschwunden, andere im Gespräch.

Alles existierte gleichzeitig.

Und früher hatte sie versucht, möglichst viel davon mitzunehmen. Möglichst viel zu sehen, zu erleben, zu nutzen.

Jetzt wurde ihr klar, wie absurd das eigentlich war.

Es war nie die Aufgabe gewesen, alles zu wollen.

Und doch hatte es sich genau so angefühlt.

„Wir haben aus allem ein Produkt gemacht“, sagte die vertraute Stimme neben ihr.

Priscilla drehte sich nicht um.

Sie nickte einfach.

„Und damit ist alles vergleichbar geworden“, fuhr er fort.
„Alles messbar. Alles bewertbar.“

Priscilla atmete langsam ein.

Und wieder aus.

Ja.

Genau das war es.

Ein gutes Gespräch wurde nicht mehr daran gemessen, wie es sich anfühlte – sondern daran, ob es interessant genug war, um erzählt zu werden.

Ein Moment war nicht einfach schön – er musste besonders sein. Herausragend. Teilbar.

Und selbst Gefühle hatten eine Art Bewertungssystem bekommen. Intensität, Ästhetik, Wirkung.

Alles konnte optimiert werden.

Und genau dadurch... verlor es etwas.

„Manche Dinge werden nicht besser, wenn man mehr davon hat“, sagte sie leise.

Der Mann nickte.

Ein kurzer Moment der Stille entstand.

Nicht leer.

Sondern ruhig.

Und plötzlich sah sie all die kleinen Beispiele, die sich in den letzten Wochen angesammelt hatten.

Der Kaffee, der gut war – nicht aussergewöhnlich.
Das Gespräch, das blieb – ohne besonders sein zu müssen.

Die Stille, die erträglich wurde – einfach, weil sie da war.

Es waren keine Highlights.

Keine Geschichten, die man unbedingt erzählen musste.

Aber genau das machte sie wertvoll.

„Ich habe die ganze Zeit gedacht, ich brauche mehr“,
sagte sie langsam.

„Und?“

Sie lächelte leicht.

„Vielleicht habe ich einfach zu viel gehabt.“

Der Satz fühlte sich nicht wie ein Abschluss an.

Eher wie ein Anfang.

Etwas, das sich nicht laut durchsetzte, sondern still blieb.

Und genau deshalb Bestand hatte.

Priscilla setzte sich wieder in Bewegung.

Nicht schneller. Nicht langsamer.

Einfach weiter.

Ohne den Versuch, diesen Moment festzuhalten.

Ohne den Drang, daraus etwas zu machen.

Und während sie ging, wurde ihr etwas klar, das sich nicht mehr wegdenken liess:

Das Leben war nie dafür gedacht gewesen, optimiert zu werden.

Nicht perfektioniert.

Nicht maximiert.

Nicht vollständig ausgeschöpft.

Sondern... gelebt.

Und vielleicht lag genau darin die einfachste und gleichzeitig schwierigste Erkenntnis von allen:

Dass genug kein Kompromiss war.

Sondern eine Entscheidung.

17 Schlusswort

Dieses Buch ist kein Anti-Konsum-Manifest.

Es ist kein erhobener Zeigefinger, kein Aufruf zum radikalen Verzicht, kein Versuch, die Welt in richtig und falsch zu unterteilen. Es wäre auch ein wenig widersprüchlich, ein Buch zu schreiben – das am Ende selbst gelesen, erlebt und damit... konsumiert wird – und dabei zu behaupten, Konsum sei grundsätzlich das Problem.

Darum geht es nicht.

Es ging nie darum.

Was dieses Buch sein möchte, ist etwas anderer Art: eine Einladung.

Eine Einladung, hinzusehen.

Nicht auf andere. Nicht auf „die Gesellschaft“ im Allgemeinen, sondern auf sich selbst. Auf die kleinen Gewohnheiten, die wir kaum noch bemerken. Auf die Momente, die wir automatisch füllen. Auf die Entscheidungen, die wir treffen, ohne sie wirklich zu treffen.

Es ist eine Einladung, über etwas zu lachen, das uns gleichzeitig betrifft. Denn die vielleicht ehrlichste Art, mit dieser Welt umzugehen, ist nicht, sie sofort verändern zu wollen, sondern sie zuerst zu verstehen – und dabei zu akzeptieren, wie absurd sie manchmal geworden ist.

Wir leben in einer Zeit, in der alles verfügbar ist.

Jederzeit. Überall.

Noch nie war es so einfach, etwas zu bekommen. Noch nie war es so selbstverständlich, auswählen zu können, vergleichen zu können, ersetzen zu können. Auf den ersten Blick wirkt das wie Freiheit. Und in gewisser Weise ist es das auch.

Aber Freiheit hat eine leise Kehrseite.

Sie verlangt Verantwortung.

Und genau diese Verantwortung ist es, die wir oft unbemerkt abgeben – an Algorithmen, an Gewohnheiten, an die ständige Verfügbarkeit von „mehr“.

Dieses Buch will nichts wegnehmen.

Es will nichts verbieten.

Es will nur eine Frage stellen:

Wie viel davon ist genug?

Denn vielleicht liegt die eigentliche Herausforderung unserer Zeit nicht darin, etwas zu erreichen, zu besitzen oder zu erleben.

Sondern darin, irgendwann sagen zu können:

Das reicht.

Nicht aus Resignation.

Nicht, weil man weniger wollen sollte.

Sondern weil man verstanden hat, dass mehr nicht automatisch besser ist.

Priscillas Reise war keine perfekte Entwicklung. Kein linearer Weg, keine vollständige Lösung. Sie ist auch am Ende nicht „fertig“ – und genau das ist der Punkt.

Es geht nicht darum, aufzuhören zu konsumieren.

Das wäre unrealistisch. Vielleicht sogar unnötig.

Es geht darum, wieder zu wählen. Bewusst zu wählen.

Und manchmal ist die wichtigste Entscheidung nicht das, was wir tun – sondern das, was wir nicht tun.

Vielleicht ist es ein Moment weniger Scrollen.

Ein Gespräch mehr zuhören.

Ein Gefühl nicht sofort teilen.

Ein Bedürfnis nicht sofort erfüllen.

Kleine Dinge.

Fast unscheinbar.

Und doch verändern sie etwas.

Nicht die Welt.

Aber den Blick darauf.

Und manchmal reicht genau das.

Denn die Ironie ist:

Das Einzige, was wir wirklich wollen...

lässt sich nicht konsumieren.

18 Epilog

Priscilla sitzt wieder im Café.

Es ist derselbe Tisch wie damals. Dieselbe Ecke, dieselben leicht schiefen Stühle, die vermutlich absichtlich so designt wurden, damit man genau lange genug bleibt – aber nicht zu lange. Der Raum ist gefüllt mit dem gewohnten Hintergrund aus Stimmen, Tassen, leisen Gesprächen und vereinzelterm Lachen.

Alles ist wie immer.

Und gleichzeitig nicht.

Vor ihr steht ein Flat White. Die Rosette im Milchschaum ist genauso sorgfältig gezeichnet wie beim ersten Mal. Vielleicht vom gleichen Barista. Vielleicht auch nicht.

Früher hätte sie ein Foto gemacht.

Ein kurzer Moment, ein schöner Blick, eine kleine Geschichte, die sich gut teilen liesse.

Jetzt tut sie es nicht.

Nicht aus Disziplin.

Sondern weil ihr der Gedanke gar nicht mehr direkt kommt.

Ihr Handy liegt neben ihr auf dem Tisch.

Still.

Nicht ausgeschaltet. Nicht bewusst ignoriert.

Einfach... nicht benutzt.

Sie hebt die Tasse, nimmt einen Schluck und schaut aus dem Fenster. Menschen laufen vorbei. Schnell, langsam, zielgerichtet oder völlig gedankenverloren. Jeder für sich. Jeder in seinem eigenen kleinen Ausschnitt dieser Welt.

Früher hätte sie sie anders gesehen.

Als Profile.

Als Möglichkeiten.

Als Geschichten, die sich vielleicht vergleichen oder bewerten lassen.

Jetzt sind sie einfach... Menschen.

Nicht besser. Nicht schlechter.

Einfach da.

Ein Mann bleibt kurz stehen, schaut sich um, als hätte er etwas vergessen. Eine Frau spricht mit jemandem und lacht, ohne darauf zu achten, wie sie dabei wirkt. Zwei Kinder laufen vorbei und diskutieren lautstark über etwas, das nur für sie gerade von Bedeutung ist.

Kein Filter.

Kein Kontext.

Kein Publikum.

Priscilla lächelt.

Nicht, weil der Moment besonders ist.

Sondern weil er es nicht sein muss.

Sie lehnt sich leicht zurück und spürt, wie sich etwas verändert hat. Nicht sichtbar, nicht messbar – aber deutlich spürbar.

Es ist kein grosses Glücksgefühl. Kein überwältigender Zustand.

Eher... Ruhe.

Eine, die nicht auffällt, solange sie da ist.

Der Mann setzt sich neben sie. Natürlich.

„Und?“, fragt er ruhig.

Priscilla überlegt einen Moment.

Dann zuckt sie leicht mit den Schultern.

„Es ist immer noch alles da“, sagt sie.

Er nickt.

„Und?“

Sie lächelt.

Diesmal ein wenig breiter.

„Ich brauche nicht mehr alles davon.“

Ein kurzer Moment der Stille entsteht.

Kein Raum, der gefüllt werden muss.

Kein Gespräch, das weitergeführt werden muss.

Nur zwei Menschen, die sitzen.

Und der Rest, der einfach passiert.

Der Mann verschwindet ohne ein Wort mit einem Lächeln durch die Tür des Cafés nach draussen.

Priscilla hebt die Tasse erneut.

Sie trinkt.

Langsam.

Und dieses Mal...

...bleibt sie, um **einfach** zu **sein**.

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.

**Hast du heute schon aktiv
nichts konsumiert – oder war
selbst das wieder nur
ein Trend?**



Informationen www.mfriends.ch

Kontakt Martin Grossrieder,
 martin.grossrieder@bluewin.ch
 +41 77 462 84 00