

## Lass uns leben...

„Bitte sei doch nicht gekränkt,  
dass ich mir nicht mein Hirn verrenk.  
Was nun morgen wird aus uns?  
Scheißegal.  
Komm lass uns leben!  
Lass uns leben!  
Lass uns leben immer mehr!  
Komm lass uns leben!  
Lass uns leben!  
Das Leben ist gar nicht so schwer.“

Aus „Lass uns Leben“ von Marius Müller-Westernhagen

Stehen bleiben in dieser umtriebigen Zeit...einfach einmal Durchatmen...das Leben genießen...bewusst zu leben. Durch ein paar Zeilen des Liedes „Lass uns Leben“ kamen mir ein paar Gedanken zum Leben selbst, die ich mit euch teilen möchte.

Wir gehen arbeiten, nach Feierabend gehen wir in unserer Familie auf und versuchen unseren Kindern gerecht zu werden. Wir stellen uns selbst oft zurück, wenn es um Karriere, Kinder und Erfolge geht. Was dabei allerdings auf der Strecke bleibt ist oftmals das eigene ICH. Der Mauer Meister weiß, dass er sich seines eigenen Lebens bewusstwerden muss. Die Zeit auf Erden sinnvoll nutzen, mit dem Wissen, dass sie endlich ist. Er muss die Gesamtheit der Dinge erkennen und somit auch verstehen, dass der Tod ein Teil des Lebens ist. Erst dann kann er die Angst vor dem eigenen Ende überwinden.

Soviel zur Theorie!

Vor einigen Monaten hatte einer meiner Freunde mit Ende 20 einen Herzinfarkt. Er arbeitete viel, war in seiner Freizeit ein aktiver Sportler. Bei der Untersuchung im Krankenhaus wurde bei ihm ein angeborener Herzfehler festgestellt, den die Ärzte beheben wollten. Es war klar, welches Risiko diese Operation mit sich brachte. Doch H. sagte zu mir, dass er keine Angst vorm Sterben hätte und wenn es so passieren sollte, dann wäre es leider so. Er meinte, dass er oft meine Texte lese und sich viel Gedanken um das Leben und den Tod gemacht hätte. Er habe sein Leben gelebt, bewusst gelebt und bereue nichts. Ihm wurde klar, dass der Tod ein fester Bestandteil seines Lebens ist und rückblickend auf sein noch junges Leben meinte er, dass er alles getan habe, was er wollte. Mein Freund H. bat mich im Falle seines Ablebens, dass ich seinen Eltern und Freunden an der Beerdigung klarmachen sollte, dass sie nicht trauern sollten, dass sie ihn mit schönen Gedanken in Erinnerung behalten sollten, da er keine Angst hatte und es nun einmal der Lauf der Natur sei.

Für mich persönlich war es sehr schwer, diese Bitte abzuschlagen und so sagte ich es ihm zu. Ich darf abschließend sagen, dass die OP letztendlich gut verlief und er wohlauf ist. Dennoch denke ich oft über seine Bitte an mich nach.

Aber was habe ich selbst daraus gelernt? Es ist einfach, aber H. hatte recht. Wir müssen „einfach nur“ bewusst leben und das Leben auch genießen können. Sich einfach einmal treiben lassen und auch in dieser schnelllebigen Zeit stehen bleiben und durchatmen. Es ist nichts dabei, es kostet uns nichts, wir müssen es uns einfach vornehmen und damit beginnen...

Lass uns leben! Das Leben ist gar nicht so schwer!

Gewidmet meinem Freund H. (you know who you are)