

Nono Konopka  
Lektionen für ein richtig gutes Leben



Dedicated to all those  
who put dreams over comfort.



**NONO KONOPKA**

# **LEKTIONEN FÜR EIN RICHTIG GUTES LEBEN**

*Wie ich auf einem Bike-Trip von  
Berlin nach Peking den Mut fand,  
meine Träume zu leben*



kailash



## Für Max

Es gibt viele Menschen, denen ich dieses Buch mit tiefster Dankbarkeit widmen könnte. Meiner Familie, die mich von Beginn an in meinem Vorhaben bestärkt hat. Insbesondere meiner Mama und meinem Stiefvater, die sogar samt ihren Rädern in den Iran geflogen sind, um einen Abschnitt mit uns mitzufahren. Meinen engsten Freunden, die niemals probiert haben, mir diese Reise auszureden und für mich nach Istanbul geflogen sind, um dort meinen Geburtstag mit mir zu feiern. Meinen vielen Podcast-Gästen, die mir durch ihre verschiedenen Ansichten und Perspektiven auf das Leben die Denkanstöße gegeben haben, die ich brauchte, um dieses Buch überhaupt fertigzustellen. Oder all den Menschen, die uns während der Reise mit ihren Spenden, ihren Nachrichten und ihrer Reichweite in den sozialen Medien geholfen haben. Ohne ihre Unterstützung hätte ich wahrscheinlich noch in Österreich aufgegeben – ihr seid großartig!

Tatsächlich widmen möchte ich dieses Buch allerdings insbesondere einer Person, und das ist Max. Zwar ist die vorliegende Erzählung ausschließlich aus meiner Perspektive geschrieben, verbunden mit meinen Gefühlen und meinen Interpretationen der Reise,

aber ohne Max würde hier kein einziges Wort stehen. Denn ohne ihn hätte all das nicht stattgefunden.

Von all den Lektionen, die ich während dieser Reise lernen durfte, war wohl die wichtigste zu erfahren, was wahre Freundschaft bedeutet. Denn wenn man mit einem einzigen Menschen neun Monate lang jeden Tag verbringt, über 15 000 Kilometer hinweg gemeinsam auf dem Sattel sitzt und Erlebnisse an beiden Enden des Spektrums – sowohl die schönsten der schönen als auch die schlimmsten der schlimmen – miteinander teilt, dann weiß man, was es heißt, aufeinander zählen zu können.

*Um es in deinen Worten zu sagen, Max:  
Den Weg bis zu einem Ziel, den geht man am  
besten mit jemandem gemeinsam. Und ich  
kann mir keinen anderen Menschen vorstellen,  
mit dem ich diesen hätte gehen können.*

-----  
*Danke*



# INHALT

Vorwort 10

## 1. Lektion

**Alles ist nur eine Entscheidung entfernt (selbst Peking) 19**

*Ein Hoch auf die Unzufriedenheit:*

Wie ich mich dazu entschloss, mein Leben zu verändern 20

*Richtige Zeit, richtiger Ort, richtiger Input:*

Wie eine Podcast-Folge und ein Abend in der Pizzeria mir den finalen Anstoß gaben 27

*Erst das Warum, dann das Wie und dann das Was:*

Weshalb Motive wichtiger sind als das Vorhaben 29

*The road less travelled:*

Wie ein Filmabend alles Weitere entschieden hat 34

## 2. Lektion

**Nicht hinzuhören ist oft auch gut 41**

*It's up to you:*

Selbst entscheiden, was möglich ist 42

*Wer etwas sagt, ist wichtiger als das, was gesagt wird:*

Über das Filtern von hilfreichen und hinderlichen Ratschlägen 45

*Own your story:*

Wie man durch Offenheit und Echtheit Verbindung schafft 51

### 3. Lektion

**Es ist nur so lange schwer, bis es einfach wird** **59**

*Den ersten Schritt wagen:*

Warum das zu tun, was einem Angst macht,  
meist genau das Richtige ist **60**

*Die Zwei-Monats-Regel:*

Wie man das umsetzt, was man sich vornimmt **64**

*Loslassen will auch geübt sein:*

Wann es besser ist aufzugeben **71**

### 4. Lektion

**Richtung ist wichtiger als Geschwindigkeit** **79**

*Allein zu sein heißt nicht, einsam zu sein:*

Wie ich auf einer schnurgeraden Straße gelernt habe,  
bei mir zu sein **80**

*Aufmerksamkeit ist das wertvollste Gut:*

Warum Mönche gute Fahrradreisende wären –  
und Fahrradreisende gute Mönche **88**

### 5. Lektion

**Die gleiche Welt mit anderen Augen sehen** **97**

*Fremde sind Freunde, die man noch nicht kennengelernt hat:*

Wie persische Gastfreundschaft uns aus der Wüste rettete **98**

*Alles eine Frage der Dankbarkeit:*

Was ich im Iran über ein gutes Leben gelernt habe **108**



## 6. Lektion

### **Hürden nehmen und aus Fehlern lernen** **113**

*Hindernisse als Komplimente verstehen:*

Wie ich fast an einem Tunnel gescheitert wäre **114**

*Aus Fehlern wird man klüger:*

Was ich nun über Camping mit Bären weiß **125**

## 7. Lektion

### **Was es außer Motivation noch braucht** **137**

*Wenn die Motivation schwindet, braucht es Disziplin:*

Wie ich in Turkmenistan den Tiefpunkt erreichte **138**

*Tun, was wir wirklich, und nicht, was wir nur gerade wollen:*

Wie ich es über die Grenze nach Usbekistan geschafft habe **147**

## 8. Lektion

### **Umso mehr heißt nicht umso besser** **157**

*Die Frage nach der Messbarkeit von Glück:*

Wie es sich anfühlt, Millionär zu sein **158**

*Was Geld ändert:*

Warum ich auf einmal 15 Millionen im Portemonnaie hatte **163**

## 9. Lektion

### **Das Außergewöhnliche im Gewöhnlichen entdecken** **171**

*Weniger ist meistens mehr:*

Wenn das ganze Leben in vier Taschen passt **172**

*Glück liegt in normalen Momenten:*

Warum ich am liebsten an einen Abend in einem chinesischen Restaurant zurückdenke **177**

*Der Unterschied zwischen Wichtigem und Dringlichem:*

Was ich bei einer persischen Familie über Zeit gelernt habe **182**

## 10. Lektion

**Ziele lassen einen losgehen, aber nicht ankommen** 219*Ziele wollen gesteckt, aber nicht unbedingt erreicht werden:*

Wie sich die Ankunft in Peking angefühlt hat 219

## 11. Lektion

**Gute Dinge kommen oft unerwartet** 203*Zu den eigenen Träumen stehen:*

Warum wir in Guatemala eine Kiste voller Bilder vergruben 204

*Leidenschaft findet sich oft unerwartet:*

Wie wir eine Grundschule für Hunderte Kinder eröffneten 212

## 12. Lektion

**Magic of Discomfort** 221*Die Grenzen im Kopf überwinden:*

Resümee einer Reise 222

*Dreams over Comfort:*

Der Weg zu einem richtig guten Leben 230

**Anhang** 236*Danksagung* 236*Literaturverzeichnis* 237*Weitere Quellen und Inspirationen für dieses Buch* 238*Nono Konopka im Internet* 239*Impressum* 240

## Vorwort

Jeder von uns macht in seinem Leben ab und zu verrückte Dinge – der eine mehr, der andere weniger. Das mit Abstand Verrückteste, was ich bisher gemacht habe, war, unmittelbar nach meinem Studium 15 000 Kilometer mit dem Fahrrad von Berlin bis nach Peking zu fahren – und das, obwohl ich alles andere als ein großer Fan vom Fahrradfahren bin und völlig untrainiert war. Aber dazu später mehr.

Am 2. September 2018 bin ich in Begleitung eines meiner besten Freunde, Max, vom Berliner Volkspark aus losgefahren – mit nichts außer unseren Rädern und etwas Gepäck. 267 Tage später, am 27. Mai 2019, bin ich mit einem in seine Einzelteile zerlegten und in eine große Transportbox verpackten Fahrrad am Flughafen in Hamburg wieder angekommen. Wir waren durch Deutschland, Tschechien, Österreich, Slowenien, Italien, Kroatien, Bosnien, Albanien, Montenegro, Mazedonien, Griechenland, Türkei, Iran, Turkmenistan, Usbekistan, Kirgisistan, Kasachstan und China gefahren. Wir trafen Braunbären und Wölfe vor unserem Zelt, haben Landminengebiete durchquert, sind bei minus 28 Grad Celsius in der Türkei fast erfroren und bei plus 40 Grad im Iran fast verdurstet. Wir sind über 3000 Meter hohe Berge geradelt, haben tagelang keine anderen Menschen in den Wüsten gesehen, mussten unsere Räder sowohl kilometerweit auf dem Seitenstreifen durch schwarze Tunnel schieben als auch für kurze Zeit auf der Schulter durch reißende Flüsse tragen und haben uns auf fünfspurigen Highways durch Busse, Roller, Autos und Fußgänger geschlängelt. Wir haben in Lehmhütten ohne Strom und fließendes Wasser, in mehrstöckigen Marmorvillen, in Jurten, in Moscheen, in Ruinen und unter freiem Himmel geschlafen.

**Mit dem Fahrrad geht es durch die außergewöhnlichsten Landschaften. Hier überquere ich eine Bergkette in Kirgisistan.**



Wir haben uns klingelnd den Weg durch endlose Schafherden gebahnt, sind vor wilden Hunden geflüchtet, haben die Straße mit unzähligen Wildpferden geteilt und uns Wettrennen mit freilaufenden Kamelen geliefert. Wir haben einen Brief an den König von Turkmenistan geschrieben, haben uns von der Polizei in China schikanieren lassen, sind stundenlang im dunklen Kofferraum von turkmenischen LKWs mitgefahren und wurden von staatlichen Geheimagenten befragt. Wir haben innerhalb von vier Monaten sowohl das Jahr 1398 als auch das Jahr 2019 gefeiert, waren für kurze Zeit mehrfache Millionäre, haben dann wieder von einem Euro am Tag gelebt und durften sehen, wie Ashton Kutcher auf Facebook von unserer Reise erzählt. Wir haben Nachrichten von

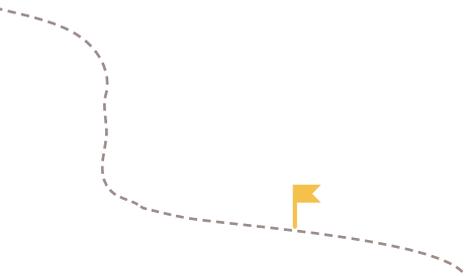
Tausenden von Menschen bekommen, produzierten einen Film über unsere Reise, der auf Netflix zu sehen ist, hielten TEDx-Talks in verschiedenen Ländern – und haben den Bau von zwei Grundschulen ermöglicht, der das Leben von Hunderten von Kindern verändert hat, so wie unser Leben von ihnen verändert wurde.

Kurzum, wir haben eine unvergessliche Reise unternommen und mehr Dinge erleben dürfen, als die meisten es in ihrem gesamten Leben tun.

Würde ich jetzt aber behaupten, dass es diese außergewöhnlichen Erlebnisse waren, die mein Leben verändert haben, wäre das nur die halbe Wahrheit. Vielmehr war es eigentlich das gewöhnliche und stinklangweilige Geradeausfahren. Hier habe ich die wahre Magie erfahren. Denn auch wenn ich Fahrradfahren noch nie wirklich mochte, muss man dieser Aktivität doch eines zugutehalten: Wenn man lang genug fährt, wird man zwangsläufig sowohl die Welt als auch sich selbst besser verstehen. Das liegt aber nicht an dem uns allen bekannten Sprichwort, dass Reisen den Horizont erweitert, sondern schlicht und einfach daran, dass es wohl keine andere Tätigkeit gibt, die es einem ermöglicht, über einen längeren Zeitraum hinweg gelangweilt zu sein, während man trotzdem gleichzeitig dazu angehalten ist, sich zu konzentrieren. Wir sind teilweise tagelang auf dem Seitenstreifen von viel befahrenen Highways durch öde, graue Landschaften gefahren. Auf der linken Seite sind die großen LKWs an uns vorbeigerast, und auf der rechten Seite erstreckte sich die endlose, eintönige Steppe unter einem tristen Himmel. Was zugegeben zunächst nach dem absoluten Horror klingt, ist eigentlich eine revolutionäre Beschäftigung. Was nämlich passiert, ist, dass man früher oder später anfängt, sich intensiv mit sich selbst zu beschäftigen, sich endlich einmal die Fragen stellt, die man sonst immer aufgeschoben hat, und die Langeweile einen zwangsläufig so kreativ macht, dass man seine bisherigen, festgefahrenen Antworten auf diese

wichtigen Fragen noch einmal aus einem neuen Blickwinkel betrachtet. Gleichzeitig erfordern der Straßenverkehr und die körperliche Betätigung eine gewisse Grundaufmerksamkeit, die einen auf der einen Seite nicht zu sehr beansprucht, so dass noch genug mentale Kraft zum Nachdenken übrig bleibt, aber auf der anderen Seite doch noch so hoch ist, dass man nicht ins Tagträumen verfällt.

Dieses endlose Geradeausfahren war es, was mein Leben verändert hat. Es fühlt sich ein bisschen so an, wie Friedrich Nietzsche damals die Vorteile des Spazierengehens erklärt hat – nur dass ich eben auf dem Fahrrad unterwegs war: So heißt es bei ihm, nur die *ergangenen* Gedanken seien wertvoll. Natürlich haben all diese außergewöhnlichen, unvorstellbaren Erlebnisse ihren Teil dazu beigetragen, aber auch nur, weil ich so viel Zeit hatte, mir über das Erlebte Gedanken zu machen und es vernünftig einzuordnen. Viele aufregende Dinge zu erleben ist das eine, etwas ganz anderes ist es, das Gesehene, Gefühlte und Gehörte anschließend zur Genüge zu reflektieren. Findet auch dieser Prozess statt, kann man das Erlebte teilweise unmittelbar in die Beantwortung der Fragen mit einbeziehen, die man sich sowieso immer gestellt hat. Und davon kamen mir viele. Nach dreizehn Jahren Schule und vier Jahren an der Uni hatte ich keine Ahnung, was ich mit meinem Leben anstellen wollte. Ich wusste jetzt zwar, welche Rohstoffe einer elastischen Nachfrage unterstehen, welche Kontrollvariablen ich in der Gauß'schen Normalverteilung anwenden muss und wie ich in fünf verschiedenen Stilen aus wissenschaftlichen Büchern zitieren kann, aber irgendetwas Handfestes und für das wirkliche Leben und für die heutige Welt Wichtiges hatte ich nicht gelernt. Mit einem ausgedruckten Papier in den Händen, auf dem *Bachelor of Science* geschrieben stand, verließ ich die Uni und stand vor einer schier unendlichen Auswahl an Lebenswegen, ohne zu wissen, welcher der richtige für mich wäre.



Ich habe lange überlegt, wie ich das, was ich vor, während und nach meiner Reise gelernt habe, einordnen kann. Sämtliche Angebote, ein Buch zu schreiben, die ich von verschiedenen Verlagen unmittelbar nach meiner Rückkehr bekommen hatte, lehnte ich kategorisch ab, da ich erst einmal warten wollte, bis sich das Erlebte gesetzt hatte. Erst ein knappes Jahr später, nachdem ich in meinem Podcast ebenso wie im Alltag mit vielen Menschen über die Themen, über die ich auf dem Fahrrad nachgedacht hatte, gesprochen habe, ist mir klar geworden, dass es eigentlich um nichts anderes geht, als herauszufinden, was es bedeutet, ein richtig gutes Leben zu führen. Das ist es, was wir alle wollen. Auf dieses Anliegen lässt sich unser tägliches Tun herunterbrechen, und all meine Überlegungen während der Reise finden hierin ihren Ursprung. Aber was ist ein richtig gutes Leben überhaupt? Und wie schafft man es später tatsächlich, von sich behaupten zu können, dass man ein solches geführt hat?

Mir ist bewusst, welch ein großes Privileg es ist, sich ein ganzes Jahr Zeit nehmen zu können, all diese Dinge erleben zu dürfen, und die Möglichkeit wahrzunehmen, sich so ausgiebig mit dieser Frage auseinanderzusetzen. Auch fühle ich mich geehrt, dass ich durch meinen Podcast die Chance erhalten habe, von großartigen Frauen und Männern ihre Ansichten zu den in diesem Buch behandelten Themen zu hören – die dadurch gewonnenen Erkenntnisse haben das Geschriebene maßgeblich beeinflusst.





**Beim Zelten oberhalb des Ohrid-Sees in Mazedonien sind wir kilometerweit die einzigen Menschen.**

Ich wünschte, jeder hätte ebenfalls die Möglichkeit, im direkten Austausch von den eigenen Idolen zu lernen. Denn wenn ich während des Entstehungsprozesses dieses Buches eine Sache gelernt habe, dann, wie viele Menschen – und eben gerade Studienabsolventen, die in eine neue Lebensphase übertreten – sich genau diese Frage nach dem richtig guten Leben stellen. Die wie ich zu diesem Zeitpunkt nicht wissen, was sie machen wollen, worin sie gut sind, was sie glücklich macht und vor allem, wie sie all das herausfinden können. Daher habe ich dieses Buch geschrieben. Ich möchte von meiner Reise berichten und die Lektionen teilen, die ich während des endlosen Geradeausfahrens und der abrupten Ankunft gelernt habe. Es sind insgesamt zwölf. Zwölf Lektionen, die, wie ich glaube, dabei helfen, ein richtig gutes Leben zu führen. Zwölf Lektionen, die ich so in keiner Vorlesung lernen konnte, sondern die sich mir erst Monat für Monat auf der Reise erschlossen haben. Zwölf Lektionen, für die ich neun Monate lang über 15 000 Kilometer um die halbe Welt geradelt bin und danach noch drei Monate wieder zu Hause Fuß fassen musste. Wenn diese auch nur einem anderen Menschen, an welcher Schwelle seines Lebens er auch stehen mag, helfen können, dann hat sich die viele Arbeit bezahlt gemacht.

Zu guter Letzt noch eine Anmerkung zum Inhalt dieses Buches und wie dieser zu verstehen ist: Die Frage, was genau ein richtig gutes Leben ausmacht, ist höchst subjektiv zu beantworten. Auch wenn ich sowohl durch die abwechslungsreiche Reise als auch durch die vielen Podcast-Gespräche verschiedenste Perspektiven auf die einzelnen im Buch besprochenen Themenbereiche bekommen konnte, erheben die zwölf Lektionen keinen Anspruch auf Vollständigkeit. So kann es sein, dass für die einen oder anderen Leser und Leserinnen gewisse Lektionen weniger Sinn ergeben als andere oder er oder sie gerne noch weitere hinzufügen würde. All das ist völlig legitim und sogar gewünscht – ich freue

mich, wenn jeder Einzelne mit dem Buch so arbeitet, wie es für ihn am besten ist. Im Hinblick auf die Lektüre empfehle ich, chronologisch vorzugehen, da ich die einzelnen Erfahrungen anhand meiner Reise schildere, die ebenfalls einen klaren Start- und Endpunkt hatte. Somit erschließen sich meiner Meinung nach die besten Erkenntnisse, und die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Lektionen sind deutlicher, als wenn man die Lektionen durcheinander liest.

Dem Leser oder der Leserin wird des Weiteren vielleicht auffallen, dass die Schilderung der Reise nicht immer in der zeitlich richtigen Reihenfolge erfolgt. Das hat den Grund, dass ich meine Erfahrungen nach thematischen Gesichtspunkten angeordnet habe. Die Niederschrift der Lektionen beruht dabei sowohl auf meinen Erinnerungen an die Reise und auf den Notizen meines Tagebuches als auch auf meinen Podcast-Gesprächen und den daraus resultierenden Erkenntnissen. Um diese vielen Einflüsse in einem Werk bündeln zu können, habe ich Situationen und Gespräche innerhalb einzelner Kapitel ergänzt und verdichtet. Um manch beschriebenes absurdes Erlebnis noch mal plausibler zu machen, habe ich für euch einen Zusammenschnitt von Videoaufnahmen der Reise erstellt, die ihr gerne mithilfe des QR-Codes unterhalb des Klappentextes ansehen könnt.





*1. Lektion*

**Alles ist nur eine  
Entscheidung  
entfernt (selbst  
Peking)**



Es gibt wohl nichts, was wir so sehr unterschätzen wie unsere Fähigkeit, etwas zu verändern. Wir sind unzufrieden oder haben dieses nicht richtig erklärbare Gefühl, dass das, woraus unser Leben aktuell besteht, doch noch nicht alles sein kann, und machen einfach trotzdem weiter wie zuvor. Dabei ist dies im Grunde völlig irrsinnig. Wir können doch schließlich nicht immer wieder dasselbe tun und dabei ein anderes Ergebnis erwarten. Stattdessen müssen wir uns dazu entscheiden, ehrlich zu uns selbst zu sein, und uns der Frage stellen, ob wir etwas verändern möchten, um endlich ein richtig gutes Leben nach unseren Vorstellungen zu führen. Wenn wir diese Entscheidung fällen, dann ist alles andere um die Ecke ... selbst Peking.

## **Ein Hoch auf die Unzufriedenheit:** Wie ich mich dazu entschloss, mein Leben zu verändern

Jetzt hast du dir dieses Buch gekauft, liest gerade einmal die ersten paar Seiten und denkst dir wahrscheinlich bei der Lektüre dieser Zwischenüberschrift: »Was für ein Schwachsinn!« Und du hast natürlich recht: Unzufriedenheit ist sicher das Letzte, was wir uns oder anderen wünschen. Aber was wir meistens vergessen, ist, dass Unzufriedenheit auch eine Chance sein kann. Sie zeigt uns, dass das, was wir für die richtige Wahl hielten, dies eben nicht ist. Wir müssen nur lernen, dieses Gefühl zu erkennen, und dann für uns selbst entscheiden, ob es einer Veränderung bedarf, und diese dann auch wirklich in Taten umsetzen – egal wie schwierig es auf den ersten Blick aussehen mag. Denn unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, ist die einzige Sache, die wir wirklich in der

**Max und ich bei unserer Bachelor Graduation – nur wenige Wochen, bevor wir aufbrechen. Ich weiß hier noch nicht, was mich auf dieser Reise alles erwartet.**



Hand haben. Die uns im Grunde nie genommen werden kann. Selbst in dem seltenen Fall, dass die äußeren, uns unzufrieden stimmenden Umstände sich unserer Kontrolle entziehen und wir trotz aller Willensstärke nicht die Möglichkeit haben, etwas zu ändern, können wir uns immer noch dafür entscheiden, die Situation anders zu betrachten. Wir entschließen uns zu Taten – oder Haltungen und Einstellungen.

Ich selbst habe noch nie eine größere Unzufriedenheit erlebt als gegen Ende meines Studiums. Dabei lief eigentlich alles so weit nach Plan. Ich hatte sehr gute Noten, wohnte mitten im Herzen von Amsterdam und war kurz davor, bei dem internationalen Unternehmen, in dem ich auch mein Abschlusspraktikum gemacht hatte, einen sehr gut bezahlten,

abwechslungsreichen Job zu landen. Das war es, wofür ich die letzten Jahre gelernt hatte, wofür ich mein Geld, meine Zeit und meine Energie aufgebracht hatte und was aus Sicht aller mich umgebenden Menschen der nächste logische Schritt in meinem vielversprechenden Werdegang sein würde.

Doch je mehr Zeit verging und je näher der Tag rückte, an dem ich die Belohnung für meine harte Arbeit der letzten Jahre bekommen sollte, desto unsicherer wurde ich, ob ich diese überhaupt haben wollte. Ich mochte zwar sowohl meine Kollegen als auch die Vorstellung, kein Student mehr zu sein und endlich mein eigenes Geld zu verdienen, aber die anfängliche Vorfreude war mit der Zeit einem eher unguten Bauchgefühl gewichen. Auch wenn ich es in dem Moment noch nicht genau deuten konnte, regte sich in mir immer mehr das Verlangen danach, etwas zu tun, was Menschen wirklich hilft, anstatt nur ein kleines Zahnrad im Getriebe eines großen Unternehmens zu sein, das nach nichts anderem als wirtschaftlichem Profit um jeden Preis strebt. Ich wollte irgendetwas Sinnstiftendes tun und nicht einfach nur arbeiten, um Geld zu verdienen, mit dem ich dann wiederum meine Rechnungen bezahle. Das klang für mich nicht nach einem richtig guten Leben, so wie ich es mir vorstellte.

Langsam fing ich an, meine Bedenken mit meinen Freunden zu teilen, und merkte dabei, dass ich zwar nicht der Einzige war, der so dachte, aber dennoch bei vielen auf großes Unverständnis stoß. Je öfter mir andere allerdings sagten, wie glücklich ich mich doch schätzen könne, eine solch großartige Jobmöglichkeit geboten zu bekommen, desto mehr zweifelte ich und desto vehementer versuchte ich mir einzureden, dass es die richtige Entscheidung sei. Es war eine dieser typischen Situationen, in denen man probiert, mit dem Verstand das unzufriedene

Bauchgefühl verstummen zu lassen. Heute weiß ich, dass wir immer selbst anhand von unserem persönlichen Empfinden – was man meist nicht rational erklären kann – erkennen müssen, was uns erfüllt. Stattdessen gehen wir häufig davon aus, dass das, was allgemein als erfüllend gilt, auch für uns eine Erfüllung bedeutet. Das, was viele wollen, wollen eben oft nur viele, weil viele es wollen.

Ich verfuhr noch einige Zeit so weiter und hoffte stets, dass es nur eine Phase war, die sich bald wieder legen würde, aber irgendwann machte die Unzufriedenheit sich auch außerhalb der Arbeit bemerkbar. Für mich zeigte sich das vor allem dadurch, dass ich zunehmend nachdenklicher und unachtsamer wurde. Immer öfter schweiften meine Gedanken ab, und da ich einen großen Teil meiner kognitiven Kapazitäten dafür verschwendete, mich mit meiner eigenen Unzufriedenheit auseinanderzusetzen, wenn es mir nicht gerade gelang, diese ins Unterbewusstsein zu verdrängen, konnte ich mich immer schlechter für längere Zeit am Stück konzentrieren. Als mir irgendwann auffiel, wie häufig ich gedanklich an anderen Orten verweilte und somit das Hier und Jetzt verpasste, beschloss ich, so schnell wie möglich die Reißleine zu ziehen. Ohne zu wissen, was ich stattdessen machen wollte, sprach ich in der folgenden Woche mit meinem Boss und erklärte ihm, dass ich zwar nicht genau wüsste, was ich vorhatte, aber dass ich nach dem Praktikum aufhören würde, anstatt wie geplant im Unternehmen zu bleiben. Ich kann mich noch ganz genau daran erinnern, wie viel Angst ich sowohl vor der Ungewissheit als auch vor dem bevorstehenden Gespräch hatte. Die Nacht zuvor lag ich wach, drehte mich von der einen Seite zur anderen und malte mir alle nur erdenklichen Szenarien aus, was wohl passieren würde und mit welchen Reaktionen ich zu rechnen hätte. Aber wie meistens im Leben findet die größte Angst unbegründet in unseren Köpfen statt, und tatsächlich sind Menschen zum größten Teil



**»Wenn du denkst, Abenteuer  
seien gefährlich, versuch es mal  
mit Routine. Die ist tödlich.«  
(Paulo Coelho)**