

WER DA
EIGENTLICH LEBT

WER DA
EIGENTLICH LEBT

Über Persona, Gegenwart und die Rückkehr der Freude

Nach einem Vortrag über Persona und Lebensfreude



Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2025

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas

*Essay nach einem Vortrag über die stille Ermüdung eines funktionierenden
Lebens, über C. G. Jungs Begriff der Persona und über die Bedingungen,
unter denen Freude wieder möglich wird.*

*Wer nach außen schaut, träumt; wer nach innen
schaut, erwacht.*

— frei nach C. G. Jung

KAPITEL I

Ein Leben, das funktioniert

Das Seltsame ist: Es funktioniert. Man steht auf, greift zum Handy, macht sich fertig. Man erledigt, was erledigt werden muss, antwortet, wenn man angesprochen wird, macht hin und wieder Pläne. Von außen sieht alles aus wie immer. Und wenn der Abend kommt, isst man etwas, lenkt sich noch ein wenig ab und geht schlafen. Wieder ein Tag, der vorbei ist, ohne dass er gelebt wurde. Niemand ringsum bemerkt etwas. Aber man bemerkt es selbst.

Dinge, über die man sich früher gefreut hat, lassen kalt. Man erreicht etwas, wofür lange gearbeitet wurde, und denkt schon an das, was noch fehlt. Man sitzt neben einem Menschen, den man liebt, und hört kaum zu. Und dann öffnet man die sozialen Netzwerke: andere reisen, feiern, verlieben sich, und mit jedem Vergleich wirkt das eigene Leben ein Stück grauer. Irgendwann fragt man sich leise: Was ist mit mir passiert? Warum kann ich nichts mehr genießen?

C. G. Jung hätte darauf eine unbequeme Antwort gegeben. Nicht verlernt sei zu genießen, sondern vergessen, wer da eigentlich lebt. Denn irgendwo auf dem Weg hat sich ein Leben eingeschlichen, das nicht das eigene ist – ein Leben für den Blick der anderen, für die Rolle, die man von einem erwartet, für ein Später, das nie kommt. Diese Rolle nannte Jung die Persona. Und wer nur noch seine Persona lebt, kann sich freuen, so viel er will: Es kommt nichts an.

KAPITEL 2

Die Persona und der Blick der Anderen

Jung beschreibt die Persona in seiner Schrift *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten* als eine Art Kompromiss zwischen dem Einzelnen und der Gesellschaft darüber, als was jemand erscheinen soll. Diese Maske ist nicht böse. Sie hilft, mit anderen zu leben, Rollen zu erfüllen, Beziehungen zu führen. Das Problem beginnt erst, wenn man sich so sehr mit ihr identifiziert, dass nur noch das gewählt wird, was sie aufrechterhält. Jung warnte davor, dass ein Mensch mit seiner Persona so verschmelzen kann, dass er am Ende nicht mehr weiß, wer er ohne sie ist.

Bemerkbar wird das daran, wie schwer es fällt, einen Wunsch zuzugeben, der nicht zu dem Bild passt, das andere von einem haben. Wer immer ehrgeizig war, empfindet es fast als Verrat, zuzugeben, dass er sich ein ruhiges Leben wünscht. Nach und nach wird es wichtiger, das Bild zu halten, als zu erkennen, was man eigentlich will. Und das entscheidet darüber, was man genießen kann.

Man kommt irgendwo an und sucht, kaum hat man sich umgesehen, schon nach dem, was sich davon zeigen ließe. Teilen kann schön sein – aber es lohnt sich, darauf zu achten, wann es nötig wird, damit ein Erlebnis für einen selbst überhaupt zählt. Ein einfacher Versuch macht den Unterschied sichtbar: etwas ungezeigt lassen, ein Foto behalten, ohne es zu veröffentlichen. Am Anfang fühlt es sich an, als fehle der letzte Schritt – etwas Schönes wurde erlebt, aber niemand hat es bestätigt. Genau da zeigt sich der Unterschied zwischen einem Erlebnis, das man genießt, und einem, für das man auf Zustimmung wartet.

Das verändert auch das eigene Bild davon, wie ein gutes Leben auszusehen hat. Vielleicht will man gar keine außergewöhnliche Geschichte für jedes Jahr, sondern stabile Bindungen und Tage ohne Erschütterungen. Erzählt klingt das unspektakulär. Gelebt kann es sich sehr gut anfühlen – bevor man etwas verändert, das längst funktioniert.

KAPITEL 3

Nirgendwo ganz da

Vielleicht ist gar nicht die Fähigkeit verloren gegangen, sich zu freuen. Vielleicht ist man einfach nie da, wo man gerade ist. Man isst, aber denkt an die Arbeit. Man ruht sich aus, aber geht im Kopf die Liste dessen durch, was noch fehlt. Jemand erzählt etwas, und innerlich läuft ein Gespräch von gestern noch einmal ab. Die Aufmerksamkeit springt von einer Sorge zur nächsten, und für das, was direkt vor einem passiert, bleibt kaum Platz.

Für genau diesen Teil, der im Verborgenen läuft, interessierte sich Jung sein ganzes Leben lang – für die Wünsche, Gefühle und Konflikte, die man nicht sieht, während man sich an das anpasst, was von einem erwartet wird. Aus dieser Sicht wird etwas klar, das man wahrscheinlich längst spürt: Man kann seine Rolle als verantwortungsvoller Mensch perfekt erfüllen und gleichzeitig aufhören, auf das zu hören, was man braucht. Man kann effizient sein und ausgebrannt. Gesellschaft haben und einsam sein. Eine geordnete Routine haben, die einem längst nicht mehr gefällt.

KAPITEL 4

Der innere Prüfer

Die Rückkehr ins Leben beginnt nicht damit, sich zu befehlen, glücklich zu sein – dieser Befehl macht nur zusätzlichen Druck. Sie beginnt in dem Moment, in dem man aufhört, von jedem Augenblick zu verlangen, dass er auf eine bestimmte Weise fühlen lässt. Ein Gespräch darf angenehm sein, ohne den ganzen Tag zu verändern. Eine Pause darf guttun, obwohl die Sorgen noch da sind. Nicht alles muss eine starke Emotion auslösen, um einen Wert zu haben.

Doch man hat sich vielleicht daran gewöhnt, alles zu bewerten. Am Ende des Tages fragt man sich, ob genug geschafft wurde. Nach einem Gespräch wird geprüft, ob ein guter Eindruck entstanden ist. Nach einer Entscheidung wird sofort nach Gründen gesucht, sie anzuzweifeln. Immer hätte man mehr tun, etwas anderes sagen, besser wählen können.

Und dieser innere Prüfer dringt irgendwann auch in die Momente ein, die früher ohne Nachdenken genossen wurden. Man geht essen und fragt sich, ob ein anderes Restaurant besser gewesen wäre. Man hat ein paar freie Tage und macht sich Sorgen, sie nicht gut genug zu nutzen. Während ein Teil zu genießen versucht, prüft der andere, ob das Erlebnis auch der Erwartung entspricht. Genießen wird unmöglich, wenn jede Minute rechtfertigen muss, warum man sie ihr gegeben hat.

KAPITEL 5

Der Zwang zur Nützlichkeit

Man sieht daran, wie weit das schon geht: Ein Spaziergang muss der Fitness dienen. Etwas Neues zu lernen muss irgendwann Geld bringen. Ausruhen muss dazu führen, dass man danach besser arbeitet. Natürlich kann all das nützlich sein. Aber man darf Dinge auch tun, weil sie gefallen. Ein Lied hören, weil man es hören will. Einen Nachmittag mit etwas verbringen, das niemand sehen wird und das einen nicht besser macht als gestern. Diese Zeit ist nicht verloren. Man braucht Erfahrungen, in denen nichts bewiesen werden muss – sonst bleibt vom Leben nur noch die Buchhaltung.

KAPITEL 6

Der Aufschub der Zufriedenheit

Dagegen meldet sich ein Widerstand, den man vermutlich gut kennt: der Glaube, sich all das später erlauben zu können. Wenn mehr Geld da ist. Wenn dieses Projekt fertig ist. Wenn das Leben geordneter ist. Bis dahin, sagt man sich, muss man eben durchhalten. Es fühlt sich an wie eine vorübergehende Entscheidung. Aber die Monate vergehen, und man wartet immer noch auf die richtigen Bedingungen, um sich endlich gut fühlen zu dürfen.

Das Gemeine daran: Sobald eine dieser Bedingungen erreicht ist, taucht die nächste auf. Man verdient mehr, aber hat neue Sorgen. Man schließt ein Projekt ab, aber das nächste wartet schon. Die Lage verbessert sich, und trotzdem denkt man, dass noch etwas fehlt, bevor man sich entspannen darf. Man hat gelernt, die Zufriedenheit zu verschieben, und das Erreichen der eigenen Ziele ändert diese Gewohnheit nicht von selbst. Ziele können das Leben verbessern. Aber sie heilen nicht die Angewohnheit, es aufzuschieben.

Wenn jeder Erfolg nur dazu dient, sofort den nächsten zu jagen, kommt man nie dazu, das Erreichte zu genießen. Eine bessere Zukunft zu wollen, darf nicht dazu zwingen, das Heute nur noch hinter sich bringen zu wollen. Es wird immer etwas zu lösen geben – aber man darf genießen, während man nach einer Lösung sucht. Man kann sich Sorgen um eine Rechnung machen und trotzdem einen schönen Abend haben. Es braucht kein gelöstes Leben, um einen Teil davon zu genießen. Wer darauf wartet, wartet bis zum Ende.

KAPITEL 7

Flucht ins Ablenken

Aber dann passiert etwas, das man sich kaum eingesteht. Hat man ein paar Minuten für sich, weiß man nicht, was man damit anfangen soll. Man setzt sich hin und sucht sofort etwas, das man anschauen kann. Lädt ein Video zu lange, wird eine andere App geöffnet. Schreibt niemand, wird trotzdem nachgesehen. Man erwartet nichts Bestimmtes, braucht aber, dass irgendetwas erscheint, das einen beschäftigt. Man macht das so oft, dass es nicht mehr auffällt: das Frühstück mit Bildschirm, der Weg zur Arbeit mit Kopfhörern, jede Wartezeit mit etwas zum Durchscrollen. Es gibt kaum noch einen Moment, in dem keine Information hereinströmt.

Versucht man dann zu lesen oder einfach ruhig zu sitzen, merkt man, wie schwer es fällt, wenn nicht sofort etwas Neues passiert. Vielleicht kommen manche Dinge nur langweilig vor, weil man ihnen keine Zeit mehr gibt. Man gewöhnt sich an den Anfang von allem, ohne bei irgendetwas zu bleiben. Das macht das Handy nicht zum Schuldigen. Das Problem beginnt, wenn es zur automatischen Antwort auf jedes Unbehagen wird, noch bevor man weiß, was in einem vorgeht. Man spürt etwas und lenkt sich ab, ohne je herauszufinden, was es war.

Deshalb fühlt es sich so seltsam an, einmal ohne Bildschirm zu essen. Am Anfang spürt man mehr Unruhe als Genuss; es fehlt das Rauschen, das einen sonst begleitet. Man muss daraus keinen Kampf machen – das Handy bei dieser einen Mahlzeit zur Seite zu legen und ihr Zeit zu geben, nur eine Sache zu sein, genügt. In diesem leeren Raum beginnt zu spüren, was vorher zugedeckt war. Vielleicht Müdigkeit. Vielleicht fehlt ein echtes Gespräch, obwohl stundenlang Beiträge angesehen wurden. Vielleicht gibt es eine Entscheidung, der seit Monaten ausgewichen wird. Die Ablenkung gibt eine Pause, aber sie hilft

nicht, diese Bedürfnisse zu erkennen, wenn man sich jedes Mal wieder ablenkt, sobald sie auftauchen.

KAPITEL 8

Der Widerspruch der Gefühle

Wer anfängt, sich selbst zuzuhören, findet nicht nur Angenehmes. Da kann Traurigkeit sein, Gereiztheit oder eine Einsamkeit, mit der nicht gerechnet wurde. Und dann kommt die nächste Forderung: Wenn ich doch alles richtig mache, dürfte ich das gar nicht mehr fühlen. Ein schlechter Tag wird zum Beweis, keinen Schritt weitergekommen zu sein. Auf das Gefühl legt sich der Vorwurf: traurig zu sein und sich dafür zu kritisieren, weil doch Grund zur Dankbarkeit bestünde; sich einsam zu fühlen und sich zu schämen, Nähe zu brauchen. So verändert sich der Kampf gegen das eigene Fühlen: Man müsste sich nicht nur unwohl fühlen, sondern sich auch noch dafür verteidigen.

Genau hier hat Jung etwas Entscheidendes gesehen. Für ihn war die Anerkennung innerer Widersprüche kein Zeichen von Schwäche, sondern der Anfang jeder echten Entwicklung. Man kann dankbar sein für das, was man hat, und trotzdem Traurigkeit fühlen. Man kann jemanden lieben und Zeit für sich allein brauchen. Sich zu verstehen heißt auch, zuzugeben, dass in einem Bedürfnisse nebeneinander leben, die sich widersprechen.

Das verändert, was man mit einem schweren Moment macht. Wer sich an einem Abend einsam fühlt, kann erkennen, dass er Nähe braucht, ohne daraus zu schließen, dass ihn niemand liebt. Das Gefühl verdient Aufmerksamkeit, aber es muss nicht zur Erklärung des ganzen Lebens werden. Hört man auf, mit ihm zu streiten, wird es leichter, sich zu fragen, was jetzt gebraucht wird. Manchmal ist es eine Recherche. Manchmal ein Anruf. Manchmal eine Veränderung an einer Situation, die schon viel zu lange ertragen wird.

KAPITEL 9

Vergessene Lust und der Mut zum Anfang

Dieses Zuhören kann auch etwas Unbequemes zeigen: dass man seit viel zu langer Zeit zusieht, wie andere die Dinge tun, die einen selbst interessieren. Man schaut Rezepte an und kocht keines. Man speichert Ideen, um etwas zu lernen, und fängt nie an. Am Ende weiß man sehr viel über die Möglichkeiten, die man hätte, während die eigenen Tage keine einzige davon enthalten. Zuschauen kann inspirieren. Aber es gibt eine andere Art von Zufriedenheit, die nur beim Mitmachen entsteht. Wer etwas Neues kocht, muss probieren, korrigieren, entscheiden – und wartet nicht mehr darauf, dass jemand anders das Ergebnis zeigt. Man greift in etwas ein, das sich durch das eigene Tun verändert. Und das gibt ein einfaches, fast vergessenes Gefühl zurück: Ich kann etwas geschehen lassen.

Dafür braucht es keine große Verwandlung. Aber im Tag muss irgendein Raum bleiben, der auch auf die eigene Lust antwortet. Ist alles um Pflichten herum organisiert, werden die eigenen Interessen aufgeschoben, bis Zeit übrig ist – und weil fast nie Zeit übrig ist, weiß man am Ende nicht mehr, was man überhaupt wählen würde. Vielleicht wurde das Eigene aufgegeben, weil es neben den Bedürfnissen anderer unwichtig erschien; immer gab es jemanden, dem geholfen werden musste, eine Aufgabe, die dringender war. Mit der Zeit lernt man, das Eigene zuerst zu streichen. Aber wer seine Lust immer wieder aufschiebt, erreicht irgendwann den Tag, an dem er sie nicht mehr hört.

Und hier wird es ehrlich: Vielleicht hat das ständige Beschäftigtsein erlaubt, einer Frage auszuweichen. Solange etwas Dringendes wartet, weiß man, was als Nächstes zu tun ist. Man kann Jahre damit verbringen, konkrete Probleme zu lösen, ohne sich je zu fragen, ob man so weiterleben will. Beschäftigtsein gibt eine Richtung, auch wenn man längst nicht mehr sicher ist, ob man sie gewählt hat. Deshalb ist ein Tag ohne Verpflichtungen manchmal unangenehmer als

ein Tag voller Arbeit: Verschwinden die Anweisungen, muss man selbst entscheiden, ob man mit dem Kurs zufrieden ist, den man fährt.

Manches wird vielleicht auch nur noch verfolgt, weil es schon so lange versucht wird. Aufzugeben würde bedeuten, dass alle Mühe umsonst war. Aber Jahre, die in eine Richtung investiert wurden, verpflichten nicht, sie für immer beizubehalten. Man kann anerkennen, was man gelernt hat, ohne die eigene Vergangenheit zur Pflicht für die Zukunft zu machen. Das Schwere ist die Zeit zwischen dem Moment, in dem man etwas nicht mehr will, und dem, in dem man weiß, was man jetzt will. Man kann sich verloren fühlen, ohne eine einzige falsche Entscheidung getroffen zu haben. Manchmal müssen Dinge ausprobiert werden, bevor sich die Richtung benennen lässt – und dafür muss man sich erlauben, Anfänger zu sein.

Das kostet etwas, wenn man gewohnt ist, gut zu sein in dem, was man tut. Es kann peinlich sein, etwas nicht zu können, besonders wenn das eigene Selbstvertrauen darauf gebaut ist, fähig zu wirken. Also wird eine Sache verworfen, bevor man sie überhaupt kennt: kein Talent, zu spät, sicher nichts für einen selbst. So vermeidet man, sich ungeschickt zu fühlen – nimmt sich aber auch die Möglichkeit, sich zu überraschen. Man muss durch den Anfang hindurch, in dem man noch nichts versteht. Die Fähigkeit darf nach dem Interesse kommen; man sollte nur darauf achten, das neue Interesse nicht sofort in eine neue Pflicht zu verwandeln. Man beginnt mit Lust und legt sich bald Zeitpläne und Ziele auf, die erfüllt werden müssen, oft in vielen Bereichen gleichzeitig – besser essen, eine Sprache lernen, trainieren, mehr Zeit für Beziehungen. Zusammen übersteigt das, was getragen werden kann, und am Ende fühlt man sich, als würde man in allem versagen.

Zu wählen, was jetzt Aufmerksamkeit verdient, heißt auch, anzunehmen, was warten muss. Das ist kein Verzicht. Das ist das Anerkennen der eigenen Grenzen.

KAPITEL 10

Bindung ohne Beweis

Selbst wenn man sich endlich einen guten Moment erlaubt, kann eine neue Schwierigkeit auftauchen: der Wunsch, sicherzustellen, dass er sich wiederholt. Ein schöner Tag wird zum Anlass zu überlegen, wie lange er wohl anhält. Ein neuer Mensch wird kennengelernt, und sofort wird versucht herauszufinden, welchen Platz er im eigenen Leben haben wird. Die Erfahrung hat gerade erst begonnen, aber man braucht schon das Ende, um sich sicher zu fühlen. So wird aus einem Gespräch ein Versprechen, das entschlüsselt werden soll. Die Ungewissheit nimmt am Ende mehr Raum ein als das Interesse, mit dem alles begann.

Man darf etwas angenehm sein lassen, bevor entschieden wird, was es bedeutet. Nicht jedes Gespräch muss eine Freundschaft werden – und das verlangt, zu akzeptieren, dass manche guten Dinge kurz sind. Ein Besuch endet. Eine schöne Phase verändert sich. Dass etwas endet, macht es nicht wertlos. Aber wer schon während des Geschehens versucht, das Ende zu verhindern, verliert einen großen Teil dessen, was gerade da ist. Der Abschied beginnt im Kopf oft lange, bevor er nötig wäre.

In Beziehungen ist das besonders spürbar. Erwartet man, dass ein einziger Mensch alle eigenen Unsicherheiten löscht, wird jede Abwesenheit unerträglich. Eine Nachricht, die spät kommt, wird zur Zurückweisung. Die Bindung trägt dann eine unmögliche Aufgabe: beständig zu beweisen, dass man Liebe verdient. Der andere kann einen aufrichtig lieben und diese Gewissheit trotzdem nicht dauerhaft geben. Seine Zuneigung kann begleiten – aber sie kann nicht entscheiden, wie viel man wert ist. Wer die Beziehung zu sich selbst stärkt, kann vermissen, ohne zu jagen, und ein Bedürfnis aussprechen, ohne es zum Vorwurf zu machen. Aus diesem Vertrauen entsteht eine andere Art, dem Le-

ben zu begegnen: Man muss nicht mehr jedes Ergebnis vorwegnehmen, um sich zu trauen, teilzunehmen.

KAPITEL II

Die Rückkehr der Neugier

Genau da kehrt die Neugier zurück. Wer entscheidet, schon zu wissen, was er finden wird, hört auf zu suchen – und wem selbst das Unbekannte wie eine Wiederholung erscheint, dem gilt das ebenso für Menschen wie für Wege. Vertrautheit heißt nicht, alles zu wissen; manchmal heißt sie nur, dass man lange nicht mehr gefragt hat. Und es gilt für die Straße, die man jeden Tag geht: Nimmt man eines Tages eine andere, ist plötzlich etwas da, das interessiert. Es musste nicht weit weg gesucht werden – nur die Annahme durfte nicht länger gelten, es gebe nichts mehr zu entdecken.

Viele versuchen, verlorene Freude zurückzuholen, indem sie zu dem werden wollen, der sie einmal waren. Man geht an bekannte Orte, wiederholt alte Pläne und erwartet, dasselbe zu fühlen. Passiert es nicht, glaubt man, etwas verloren zu haben. Aber vielleicht wird nur eine alte Antwort auf ein neues Bedürfnis gesucht. Wer früher viele Menschen kennenlernen wollte, will heute vielleicht mit wenigen offen reden können. Nichts davon bedeutet, schlechter geworden zu sein.

Jung nannte den Prozess, in dem ein Mensch zu dem wird, der er wirklich ist, Individuation. Er schrieb, man könne sich selbst nur im Licht der inneren Geschehnisse verstehen – nicht durch das, was von außen herangetragen wird, sondern durch das, was in einem wächst. Sich zu entwickeln heißt für Jung, sich nicht länger allein über das zu definieren, was andere erwarten. Dazu gehört auch, die Entscheidungen zu überprüfen, mit denen man sich einmal identifiziert hat. Man kann eine Lebensform aufrichtig gewollt haben und später entdecken, dass sie nicht mehr zu dem passt, was man braucht. Die eigene Meinung zu ändern macht das Frühere nicht falsch.

KAPITEL 12

Im Tun aufgehen

Manchmal führt Interesse in eine ganz besondere Erfahrung: Man ist so vertieft, dass man vergisst, auf sich selbst zu achten. Für eine Weile denkt man nicht darüber nach, wie man sich fühlt – man ist einfach in dem, was gerade passiert. Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat diesen Zustand *Flow* genannt und in seinem Buch *Flow. Das Geheimnis des Glücks* gezeigt, dass Menschen genau dort am zufriedensten sind: nicht, wenn sie sich beobachten, sondern wenn sie in etwas aufgehen. Man merkt es, wenn man aufschaut und mehr Zeit vergangen ist, als man dachte. Man hat nicht versucht, sich zu unterhalten, und nicht geprüft, ob die Tätigkeit glücklich macht. Man hatte etwas in den Händen, das Aufmerksamkeit verlangte, und wollte weitermachen.

Um diesen Zustand zu ermöglichen, hilft es, etwas zu wählen, das interessiert und genug fordert. Ist es zu leicht, schaltet man ab. Wirkt es unmöglich, gibt man frustriert auf. Gesucht ist der Punkt, an dem Anstrengung nötig ist, aber kleine Fortschritte erkennbar bleiben. Kontinuität gibt der Sache dann noch mehr: Beim zweiten Mal fallen Details auf, die beim ersten unsichtbar waren. Viele Erfahrungen werden interessanter, wenn man lernt, sie besser wahrzunehmen, statt sie fallen zu lassen, weil sie nicht sofort gepackt haben. Mit der Zeit lassen sich Veränderungen bemerken, die nichts Spektakuläres an sich haben: eine Erinnerung, über die man lächelt; die Lust, ein Buch weiterzulesen; ein Treffen, das man selbst vorschlägt, statt auf eine Einladung zu warten. Kleine Bewegungen. Aber der Unterschied ist da.

KAPITEL 13

Ein einziger Schritt

Es wird Tage geben, an denen das leichter fällt, und Tage, an denen kaum Verbindung zu spüren ist. Wichtig ist nur, zu lernen, welche Bedingungen helfen, und zu bemerken, wann man sich zu lange von ihnen entfernt hat. Statt einer langen Liste von Ratschlägen genügt eine einzige, konkrete Entscheidung für morgen: etwas wählen, das das eigene Interesse schon geweckt hat, und ihm eine echte Chance geben. Entscheiden, wann man es tut, und mit einem Teil beginnen, der sich durchhalten lässt. Eine konkrete Handlung zeigt mehr über einen selbst als tausend Stunden, in denen man sich ein anderes Leben vorstellt. Vielleicht gefällt es mehr als erwartet. Vielleicht zeigt sich, dass man etwas anderes will. Beide Antworten zählen.

So beginnt sich zu verändern, woran man einen wertvollen Tag erkennt – nicht nur an dem, was erledigt wurde, sondern an dem, was interessiert hat, und daran, mit wem man Nähe gespürt hat. Denn das eigene Leben besteht auch aus dem, was nur man selbst erleben kann. Das ist der Teil, der Teilnahme verlangt. Und das ist der Teil, den die Persona nicht geben kann, so perfekt sie auch spielt.

Nicht verlernt wurde, zu genießen. Nur vergessen, wer da eigentlich lebt. Jetzt ist es wieder bekannt.