

TIM CHIMOY

# NUR EIN LEBEN

TEXTE, DIE DICH AUF  
DUMME GEDANKEN BRINGEN



# **NUR EIN LEBEN**

**TEXTE, DIE DICH AUF  
DUMME GEDANKEN BRINGEN**

von Tim Chimoy

2.Auflage, März 2015

*Gewidmet meiner Großmutter Ilse Loose (geb. Sommer)*

Lebensfreude und positive Ausstrahlung sind  
eine Frage der Einstellung, das habe ich von Dir gelernt.

Letztlich sind wir alle in erster Linie  
für uns selbst verantwortlich. Auch für unser Glück.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>6</b>
-------------------------	----------

<b>ERSTE WORTE.....</b>	<b>10</b>
-------------------------	-----------

<b>TEXTE, DIE DICH AUF DUMME GEDANKEN BRINGEN.....</b>	<b>12</b>
--	-----------

Bist du Bahnsteigsteher oder Zugmitfahrer? .....	12
Die Wahrheit über mich, meinen Geisteszustand und das Reisen.....	14
Adventure Time, letzte Worte und wieso hier etwas gewaltig falsch läuft .....	17
10 Dinge, die man erst durch das Reisen lernt .....	19
Endliche Ressourcen und die Sache mit der Uhr.....	24
Die Ungewissheit und ich. Eine Freundschaft.....	28
Jobsicherheit und Selbstständigkeit .....	32
Die neue Freiheit, von überall arbeiten zu können.....	36
Ein kleiner Trick, Angst zu überwinden und Ziele zu fokussieren.....	39
Ein guter Grund, optimistisch zu sein.....	42
Ein Leben wie ein Rockstar? .....	46
Chronische Langeweile und der Weg heraus.....	50
Die Sache mit den Fehlern .....	55

<b>LETZTE WORTE .....</b>	<b>59</b>
---------------------------	-----------

# EINLEITUNG

*Die Einleitung wurde verfasst von Mischa Miltenberger. Mischa hat sich getraut, sein Leben noch einmal völlig umzukrempeln. Auslöser dafür war ein Bruch in seinem Leben. Er weiß daher aus erster Hand, welche davon ausgeht. Aber lies selbst, was Mischa dazu zu sagen hat:*

Ein Bruch – das klingt auf Anhieb nicht gut. Beinhaltet Schmerzen, möglicherweise Komplikationen, braucht oft lange zum Heilen. Aber einmal abgesehen vom rein medizinischen Aspekt, können Brüche im Leben äußerst wertvoll sein. Ich behaupte sogar: Sie sind notwendig! Im Folgenden erläutere ich dir meine fünf wichtigsten Gründe hierfür.

## OHNE BRUCH ERSTIRBT DAS LEBEN IN MONOTONIE UND LANGEWEILE

Es war das Traumleben der Nachkriegsgeneration, und viel davon steckt aufgrund unserer Erziehung auch in unseren Köpfen: Ein fester Job vom Abschluss der Ausbildung an bis Mitte 60. Ein Häuschen, das fleißig abbezahlt wird. Mindestens ein großer Urlaub pro Jahr mit der Familie. Alles nimmt seinen geregelten Gang, tagein, tagaus. Überraschungen? Fehlanzeige!

Man lebt so vor sich hin, ist zufrieden mit dem, was man erreicht hat, dem Besitz, den man aufgebaut hat. Aber ganz tief im Inneren ist da dieses irritierende Gefühl und die bedrückende Frage: »Kann das alles gewesen sein?« Die Antwort liegt auf der Hand. Doch es ist besser, sie zu ignorieren. Sonst müsste der gesamte Lebensentwurf in Frage gestellt werden.

Alles erstirbt in Monotonie und Langeweile. Kommt dagegen ein Bruch, ein entscheidender Einschnitt – egal ob von außen, aus Gesundheitsgründen oder weil man auf die innere Stimme gehört hat – ist es vorbei damit. Das Leben ist zwar erst einmal nicht mehr so einfach, aber wird plötzlich wieder spannend!

## **EIN BRUCH SETZT NEUE ENERGIEN FREI**

So, nun ist es also soweit: Das Leben ist aus den Fugen geraten, nichts ist mehr wie vorher. In meinem Fall war das ein langer krankheitsbedingter Ausfall. Ich hatte aufgrund von fortwährenden Panikattacken und einer schweren Depression einen Zusammenbruch (den ich so auch vorhergesehen hatte, aber mich nicht dagegen wehren konnte). Und plötzlich, als ich ganz unten war, hat es »Klick« gemacht.

Ich hatte zwar zu diesem Zeitpunkt im April 2013 noch keinerlei Ahnung, wie ich aus dem Loch herauskommen soll. Doch plötzlich wusste ich, dass ich meine Energie die ganze Zeit nur auf das Selbstmitleid und die Verwaltung meiner mangelhaften Situation gerichtet hatte. Immer in der Hoffnung, es würde schon irgendwann und irgendwie besser.

Ich hatte das große Glück, nach fünf Wochen in einer psychosomatischen Klinik so stabil zu sein, dass ich fortan die bis dato sinnlos verschleuderte Energie in die richtige Richtung lenken konnte. So ein Prozess ist nie abgeschlossen und tut manchmal ganz schön weh. Aber es ist diese neue Energie, die einen auf dem Weg den nötigen Rückenwind verleiht.

## **EIN BRUCH ZWINGT EINEN ZU VERÄNDERUNGEN**

... die nötig sind, man aber aus Bequemlichkeit vermieden hätte. Veränderungen sind nötig, Veränderungen sind wichtig, Veränderungen sind die Antriebskraft des menschlichen Wesens. Und doch sträuben sich die meisten von uns vehement dagegen. Es ist doch so schön bequem in der Kuschelecke. Alles soll so bleiben, wie es ist. Ist doch viel einfacher, als sich neuen Herausforderungen zu stellen.

Die Weichen bleiben eingerostet, der Zug tuckert immer dieselbe Strecke entlang. Uns fällt zwar auf, dass er immer langsamer wird und das Fahren gar nicht mehr so viel Freude macht wie früher, aber immerhin fährt er ja noch. Kommt aber ein entscheidender Einschnitt im Leben, dann ist es vorbei damit. Dann müssen die verrosteten Weichen bewegt werden – und plötzlich gibt es ganz viele verschiedene Richtungen, in die es gehen könnte. Konkretisiert auf meinen Fall hieß das, dass ich irgendwann begriffen habe, dass mir mein Job als Sportredakteur bei einer Lokalzeitung nicht mehr gut getan hat. Weder psychisch noch physisch. All die Jahre hatte ich das ignoriert. Das Geld kam pünktlich und war ausreichend, um ein Leben frei von materiellen Sorgen zu führen. Aber ich mit meinem Freiheitsdrang, meiner kreativen Ader und meiner Abneigung gegen sinnlose hierarchische Strukturen, die auf Angst und Ausbeutung beruhen, bin dabei kaputt gegangen.

Der Bruch im Leben hat mir die Augen geöffnet: Ich muss etwas verändern, ich habe etwas verändert. Gekündigt, ohne Netz und doppelten Boden. Die wichtigste Entscheidung meines Lebens.

## **EIN BRUCH ERÖFFNET NEUE PERSPEKTIVEN**

Und auf einen Schlag sind sie dann da, die neuen Perspektiven. Wenn die Ketten abgelegt sind, wenn man den Ausbruch aus seinem eigenen Gefängnis geschafft hat, kommt man gar nicht umhin, sich Neuland zu widmen. Die Gedanken werden freier, die Optionen mehr. Plötzlich stellt man fest, dass es auch ein Leben nach dem alten Job, der unglücklichen Beziehung oder was auch immer einen eingesperrt hat, gibt. Das ist erfrischend, aber zugegebenermaßen auch sehr anstrengend.

Wer sich von nun an außerhalb der eingefahrenen Bahnen bewegt, muss besser aufpassen, muss all seine Power dem Neuen widmen, muss neue Wege sondieren und sich irgendwann für einen entscheiden. In meinem Fall sah es so aus, dass ich die Eingebung hatte, mir einen VW Bus zu kaufen und ein halbes Jahr durch Europa zu tingeln. Quasi als Abenteuerreise und Abschluss meiner Therapie. Diese neue Perspektive hielt mich in den

letzten Monaten meines früheren Jobs am Leben. Und sie trieb mich auf meiner Tour täglich an. Ich habe in dieser Zeit so viel Erfahrungen gemacht und hatte so viel Zeit, mich auf mich selbst zu konzentrieren, dass ich irgendwann wusste, womit ich danach mein Geld verdienen will. Ich habe auch hier dem Leben und der Kraft der Veränderung sowie meiner neu gewonnen Energie vertraut und mich selbstständig gemacht.

## EIN BRUCH ZEIGT EINEM, DASS DAS LEBEN AUS VIEL MEHR FACETTEN BESTEHT

Ein Bruch im Leben ist gleichzeitig ein Aufbruch. Der Geist muss und wird sich neuen Dingen widmen. An irgendeiner Stelle geht es los, und dann gibt es kein Halten mehr. Bei mir sah das so aus: Da ist ein Buch namens *Die Fuck it Lösung*. Verschlungen, viel gelacht, mich ans Umsetzen gemacht. Dann noch ein Buch *Das große Los*. Theoretisch ein Buch über eine Weltreise, praktisch eine Anleitung zu einem guten Leben.

Ich bin dann auf den Blog von Tim gestoßen, weil ein Freund einen Artikel bei Facebook angeklickt und geliked hatte. Angefixt von der Idee des digitalen Nomadentums habe ich schnell weitere Seiten dazu entdeckt. Ich habe mich mit der Idee des Bloggens beschäftigt und mir neue Geschäftsideen und Strategien überlegt, mein Leben in die Hand zu nehmen. Das alles sind Dinge, die vor einem Jahr noch weit außerhalb meines Denkens, meines damaligen Vorstellungsvermögens waren. Doch einmal einen neuen Weg eingeschlagen, gibt es täglich neue Inspirationen, neue Bekanntschaften, neue Ideen, ein neues Lebensgefühl. Das tut gut, das befreit, das spornt an. Für mich war der harte Bruch in meinem Leben ein Segen. Er war notwendig, damit ich demjenigen näher komme, der ich wirklich bin. Etwas ist kaputt gegangen, aber ganz viel wertvolles Neues entstanden.

*Danke Misha! Auf seinem Blog [www.adios-angst.de](http://www.adios-angst.de) schreibt Misha über eine besondere VW-Bus Reise, das Abenteuer seines Lebens, den Mut zu Veränderungen, Herausforderungen und die Frage, wie man mit diesen und seinen Ängsten umgehen kann. Es lohnt sich sehr, dort mal vorbeizuschauen!*



# ERSTE WORTE

Dieses Büchlein ist eine reine Zusammenfassung von Artikeln, die ich in den letzten zwei Jahren bereits in ähnlicher Form auf meinem Blog veröffentlicht habe. Es handelt sich nicht um neue Texte und sie wurden nicht für dieses Buch verfasst. Bei der Auswahl der Artikel bin ich nicht nach Beliebtheit oder Besucherzahlen vorgegangen, sondern habe ausschließlich meine ganz persönlichen Favoriten ausgewählt.

Einige wenige dieser Artikel stammen aus meinem Buch: *Handbuch für ortsunabhängiges Arbeiten*. Es mag also die eine oder andere Passage geben, die in beiden Büchern zu finden ist. Ich hoffe, du verzeihst mir das. Eben weil dies eine Zusammenstellung von Blogtexten ist, findest du in diesem Buch auch keine »How-to«-Artikel, die dir erklären, wie du in der Praxis mehr Freiheit und Ortsunabhängigkeit erreichst. Falls du auf der Suche nach konkreten Tipps bist, empfehle ich dir das eben erwähnte *Handbuch für ortsunabhängiges Arbeiten*, das ebenfalls bei Amazon erhältlich ist.

Alle hier aufgenommenen Artikel sind von mir noch einmal überarbeitet und ein wenig ergänzt worden. Die Reihenfolge ist nicht chronologisch, sondern so, wie ich sie für sinnvoll gehalten habe. Ich möchte dich mitnehmen auf eine kleine Tour durch meine Gedankenwelt der letzten zwei Jahre und dir dabei die Angst davor nehmen, selbst dein Leben in die Hand zu nehmen. Du hast nur ein Leben und das ist im Grunde ziemlich kurz.

Egoistisch, so zu denken? Völliger Quatsch. Aus dem eigenen Leben das Beste herauszuholen ist letztlich das größte Geschenk, das man anderen

Menschen machen kann. Ein zufriedener, erfüllter Mensch löst häufig eine Kettenreaktion aus, die auch das Umfeld erfasst.

Erwarte nichts von anderen. Dann bekommst du viel!

Zudem ist das Leben nicht dazu da, eine Burg aus vermeintlichen Sicherheiten um sich herum zu errichten. Was beschützt man denn damit so sehr? Die eigene, gelangweilte Existenz? Dazu fällt mir nur der folgende Spruch ein: *»A ship at harbour is safe, but that's not what ships are for.«*

In diesem Sinne, viel Spaß beim Lesen!

Dieses Buch ist eine Zusammenfassung von Artikeln, welche in den letzten zwei Jahren bereits in ähnlicher Form auf meinem Blog veröffentlicht wurden. Bei der Auswahl der Artikel habe ich meine ganz persönlichen Favoriten ausgewählt und überarbeitet. Aus diesem Grund findest du in diesem Buch keine „How-to“-Artikel, die dir erklären, wie du in der Praxis mehr Freiheit und Ortsunabhängigkeit erreichst. Es geht um dein Mindset, deine Einstellung zu dir und deinem Leben.

Ich möchte dich mitnehmen auf eine kleine Reise durch meine Gedankenwelt der letzten zwei Jahre und dir die Angst davor nehmen, zukünftig selbst dein Leben in die Hand zu nehmen. Du hast nur ein Leben und das ist im Grunde ziemlich kurz. Los geht's.