

Tom Laengner | Nils Laengner

# AUF IN DIE WEITE

Manchmal muss man einfach losziehen,  
um Antworten zu suchen

adeo

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text- und Data-Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.



Copyright © 2026 adeo Verlag  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2026  
Bestell Nr. 835404  
ISBN 978-3-86334-404-7

Covergestaltung: Maren Habla  
Satz: Immanuel Grapentin  
Fotos: Nils Laengner  
Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.  
Printed in Czech Republic

[www.adeo-verlag.de](http://www.adeo-verlag.de)

# INHALT

WIE TOT KANN ICH EIGENTLICH <b>DIE ZEIT</b> SCHLAGEN? .....	8
BRAUCHE ICH <b>HILFE</b> ? .....	10
WAS <b>TRAUE ICH MIR</b> ZU? .....	12
DAS GUTE UND RICHTIGE TUN, NUR WEIL ES <b>GUT UND RICHTIG</b> IST? .....	16
SIEHT MICH DA <b>WER</b> ? .....	18
WARUM <b>NICHT</b> ? .....	20
WIE GEMÜTLICH LEBT ES SICH <b>AUF MESSERS SCHNEIDE</b> ? .....	22
WAS IST <b>BESSER</b> ? .....	24
<b>SCHLÄFST DU</b> DENN AUCH <b>GUT</b> ? .....	26
WIE WEIT IST FÜR MICH <b>RICHTIG WEIT</b> ? .....	30
SOLLTE ICH <b>ENDLICH AUCH EINMAL</b> AN MICH DENKEN? .....	32
WAS TUN, WENN <b>EIN SCHEINRIESE</b> ANKLOPFT? .....	34
WAS IST <b>DER SCHÖNSTE TAG</b> IN EINEM LEBEN? .....	36
LASSE ICH <b>GUTES IN MIR</b> WACHSEN? .....	38
WAS STEHT IN <b>MEINER MACHT</b> ? .....	40

UND WENN ES <b>GANZ ANDERS</b> GEMEINT GEWESEN WÄRE? .....	44
AUCH SCHON <b>ZERSTREUT?</b> .....	46
UND WENN <b>WERTSCHÄTZUNG TRUMPF</b> WÄRE? .....	50
<b>NEHM ICH'S IN KAUF</b> ODER GEB ICH'S AUF? .....	52
WEISS ICH, <b>WAS ICH WILL?</b> .....	56
<b>WAS FEHLT EIGENTLICH</b> , WENN DIE KRITIK FEHLT? .....	58
<b>WOHIN FÜHRT MICH DIE ZEIT</b> , MIT DER ICH GEHEN SOLL? .....	60
WO IST DIE <b>ABKÜRZUNG ZUR FREUDE?</b> .....	62
REICHT ES NICHT AUS, EIN <b>MENSCH ZU SEIN?</b> .....	66
KÖNNTE ICH MAL <b>DRAUF ACHTEN?</b> .....	68
<b>WORAUF SETZT DU</b> , WENN DU DICH SETZT? .....	70
WO KOMMT <b>DAS</b> DENN <b>WIRKLICH HER?</b> .....	72
WIE HALTE ICH ES MIT DER <b>HOFFNUNG?</b> .....	74
IST DIE NORMALITÄT <b>WIRKLICH NORMAL?</b> .....	76
KANN ICH <b>LEBEN GEBEN?</b> .....	78
WOHIN GELANGE ICH, <b>WENN ICH IN MICH GEHE?</b> .....	80

WAS SIEHST DU DENN, <b>WAS ICH NICHT SEHE?</b> .....	82
HEISST LÄNGER ZU LEBEN AUCH <b>MEHR ZU LEBEN?</b> .....	84
WARUM <b>WENIGER ALS EIN PROZENT</b> VIEL SEIN KANN .....	88
WELCHE FRAGE FÜHRT MICH <b>WOHIN?</b> .....	90
<b>WIE REICH MACHEN DICH</b> 1.000 EURO IM MONAT? .....	92
LEBE ICH, WOVON ICH <b>ÜBERZEUGT</b> BIN? .....	96
GROSSZÜGIGKEIT <b>BEFREIT!</b> .....	98
WILL ICH WISSEN, <b>WIE GOTT AUSSIEHT?</b> .....	100
STATT »SOLLTE, KÖNNTE, HÄTTE«: <b>EINFACH MAL MACHEN</b> .....	102
WER HAT <b>DAS LETZTE WORT?</b> .....	104
UND WENN ES <b>DOCH MÖGLICH WÄRE?</b> .....	106
<b>NACHWORT</b> VON ULRIKE LAENGNER .....	110
ÜBER DIE AUTOREN .....	111

# WIE TOT KANN ICH EIGENTLICH DIE ZEIT SCHLAGEN?

Wir Menschen reden etwas unbedacht davon, uns »die Zeit zu vertreiben«, als wäre sie ein lästiges Insekt. Wir vertrödeln, vergeuden und verbrennen sie. Und wenn all das nicht hilft, dann schlagen wir sie halt tot.

Spätestens als ich die Diagnose bekam, dass ich nur noch drei weitere Monate zu leben hätte, kamen mir diese Aussagen über die Zeit schon ziemlich albern vor. Ich wollte meine Zeit nicht totschlagen. Der Tod schien bereits von ganz alleine zu kommen. Auch den Gedanken daran, älter zu werden, empfand ich mit einem Mal wie ein kostbares Geschenk. Was zählen da schon ein paar Falten oder ein unförmiger Hintern!

Ich kann eine Uhr anhalten, die Zeit aber nicht. Es ist mir auch nicht möglich, nur eine einzige Sekunde zurückzugehen. Vorauszumarschieren geht auch nicht. Es sei denn, ich verfüge über eine Zeitmaschine. Gibt's da was bei Kleinanzeigen?

Vielleicht haben wir so wenig eigene Ideen, weil wir zu oft anderen Menschen beim Leben zuschauen. Sie kochen, backen und handwerkeln für uns. Sie halten sich fit und erleben Abenteuer. Schwer beeindruckend! Aber was ist mit mir? Bin ich auch noch da? Ich finde, die Antwort lautet: ja und nein. Je weniger ich selber ge-

stalte, desto weniger werde ich. Ist es nicht befriedigender, 20 Kilometer selber auf dem Rad zu fahren, bis mir die Luft ausgeht, als zwei Stunden Flandern-Rundfahrt auf dem Rechner zu bejubeln?

Ein Freund hat mir neulich Mut gemacht. Er erzählte mir, dass er seit vielen Jahren nicht mehr fernsähe. Ich fragte mich, wie er das hinkriegt. Inzwischen kann er Kaffee rösten, Gemüse anbauen und Hühner halten. Sein Moped repariert er sowieso selber und sein Auto auch. Kann man alles lernen. So sagt er das. Dann ist auch keine Zeit mehr da, die man totschlagen will.

Jetzt bin also ich gefragt. Und die Zeit? Sie bewegt sich weiter. Einfach so, ohne mich um Erlaubnis zu bitten.



# BRAUCHE ICH HILFE?

Ein platter Reifen macht keinen Termin mit dir. Dass du das nicht zu schätzen weißt, lässt ihn unbeeindruckt. Auch ohne uns auf dem Rad glücklich zu fahren, kennen wir das aus dem Leben.

Der Radprofi Remco Evenepoel könnte dazu eine Geschichte erzählen. Bei Olympia 2024 war er auf dem Weg zu einer Goldmedaille. 38 Kilometer vor dem Ziel hatte der 24-jährige Belgier sich vom Hauptfeld abgesetzt. Bis zum Louvre ging dann alles gut. Und dann war die Luft plötzlich raus. Da waren es nur noch 3,8 Kilometer bis zum Ziel.

Was wird Evenepoel tun? Fängt er jetzt an zu weinen? Ruft er die Polizei? zieht er sich ins Kloster zurück, um neue Kraft zu schöpfen? Vielleicht wäre ein Gespräch mit den Mechanikern auch eine gute Idee. All das sind respektable Ideen für bestimmte Lebenslagen.

Für den Belgier kommt das nicht infrage. Mit hektischen Bewegungen macht er auf sich aufmerksam. Ein Begleitfahrzeug bremst. Keine Minute später kann er weiter den Asphalt entlangbrettern. Auf einem neuen Rad führt der Weg unter dem Eiffelturm entlang über die Ziellinie. Goldmedaille!

Evenepoel hatte ein Ziel. Das wollte er erreichen. Doch dann hätte alles ganz

plötzlich schiefgehen können. Ging es aber nicht, weil der Radprofi einen Weg fand, seine missliche Lage zu drehen.

Mich hat das sehr ermutigt. Unabhängig davon, was geschieht, kann ich anfangen zu jammern. Mir persönlich ist das nicht fremd. Ich kann nicht nur fragen, ob es einen Weg gibt, das Ziel doch noch zu erreichen. Evenepoel brauchte in diesem Moment dringend Hilfe. Allein wäre er verloren gewesen. Sucht er Hilfe? So blöd kann keiner sein, das nicht zu tun. Nimmt er Hilfe an? Ist das möglicherweise unter seiner Würde? So blöd kann keiner sein, das nicht zu tun.

Also, ich muss zugeben, dass ich öfters so blöd war. Aber das muss ja nicht so bleiben. Hilfe suchen und sie annehmen, finde ich unerlässlich.



# WAS TRAUE ICH MIR ZU?

Auf der anderen Straßenseite ist das Meer. Jeden Tag ist es verlässlich anwesend. Jeden einzelnen Tag. Wohl weil es Freud und Wonne bereitet, lüftet der Kanal hier an der Opalküste nach Plan seinen Vorhang. Wenn seine Fluten sich zurückgezogen haben, ist die Zeit für Muschel- und Algensammler gekommen. Mit gesalzener Butter kann man aus diesem Seegras ein unglaublich leckeres Karamell herstellen. Das Meer ist nicht kleinlich und die Menschen erfreut. Wie ein alter Bergmann aus Bottrop lehne ich im Fenster, schaue den Muschel- und Algensammlern zu, staune und komme auf Ideen.

Man könnte auch einfach mal hineingehen. Das kann jeder, der sich alleine bis auf die Badeklamotten ausziehen kann. Wären da nicht der Wind und die Wasser-temperatur von 13 Grad.

Dann fällt mir der alte McCormick auf. Dort, wo die Steinplatten sich mit einem Streifen Sandstrand abwechseln, hat er seinen Platz. Beim alten McCormick handelt es sich keinesfalls um einen schottischen Dudelsack-Musikanten, sondern

um einen Traktor älteren Datums. Dieses Exemplar erinnert mich an einen Gesamtschullehrer vor der Pensionierung. Offensichtlich ist er noch unermüdlich im Einsatz, wenn auch Beulen und das matte Schwarz der Reifen von harter Arbeit Zeugnis ablegen. Irgendwann röhrt der Diesel; wummernd ruckelt der Rückwärtsgang rein und ein Flobart wird auf den Strand gewuchtet. Mit diesen etwa vier Meter langen Holzbooten sammeln Fischer Hummer und Makrelen ein.

Für den Transport braucht es ungeteilte Aufmerksamkeit, Kenntnis des Untergrundes und Fingerspitzengefühl, um das Boot über den feinen Sand und den felsigen Untergrund zu manövrieren. Der offenbar kundige Fahrer sitzt für mich noch unsichtbar hinter dem Lenkrad. Aber gelernt ist wohl gelernt, denke ich mir. Kurz bevor der Trecker die betonierte Rampe erreicht, kann ich den Fahrer erkennen. Ich bin verblüfft und schaue ein zweites Mal hin. Doch auch auf den zweiten Blick wirkt er nicht älter als vielleicht zwölf Jahre. Der Junge lässt die Räder schneller

drehen, und der McCormick zeigt noch mal, was sich mit 36 PS anstellen lässt.

Ich bin nachdenklich geworden. Offenbar traut der Junge sich was zu. Und das tun die Berufsfischer auch, die entspannt auf dem Trecker und im Boot stehen. Hat der Junge mal gesagt: »Papa, lass mich auch mal. Und wenn ich es nicht kann, lerne ich es.« Oder war es andersherum: »Junge, warum solltest du das nicht können!« Ich weiß es nicht. Aber mit Zutrauen scheint die Situation etwas zu tun zu haben. Traue ich mir etwas zu? Und wenn ja, was? Mache ich anderen Menschen Mut, dass sie es hinkriegen können?

Und wenn es um mich geht? Dazu steht etwas in der Bibel: »Wer Gott vertraut, dem sind alle Dinge möglich.« Das hat Jesus persönlich gesagt. Meint er wirklich alles? Wohl nicht in dem Sinne, dass er mir einen Zauberkasten zur Verfügung stellt. Meine Erfahrung zeigt mir aber, dass jenseits meines Horizontes noch anderes, Überraschendes und Hilfreiches möglich ist.

In der Bibel geht es aber nicht nur darum, dass ein Mensch alleine sich etwas

zutraut. Es geht eher darum, dass er sich etwa zutraut, weil Gott ihm etwas zutraut. Weil Gott ihn für fähig hält.

Was heißt das für mich in meiner Lebenssituation? Nun ja; war da nicht das Meer auf der anderen Straßenseite? Zu Hause habe ich das nicht. Andererseits waren da die 13 Grad Wassertemperatur. Egal! Ich habe mir zugetraut, dort schwimmen zu gehen. Das habe ich dann auch gemacht. Und die Sonne schien und der Wind blies meine Hosenbeine stramm waagerecht zum Strand. Was könnte da schöner sein! Und ich spürte Gott, wie er mir zuzwinkerte: »Junge, das hast du gut gemacht!«

Traue ich mir etwas zu?  
Und wenn ja, was?  
Mache ich anderen Menschen Mut,  
dass sie es hinkriegen können?

