

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




BERUF

Keine Angst vor ... der Zukunft

Ein Leben wie mit angezogener Handbremse: Michael Baral hatte lange Zeit Angst vor der Zukunft. Dann befreite ihn ausgerechnet die Pandemie davon.

VON GABRIELE MEISTER

 05. NOV 2021

Früher hatte ich oft Angst, wie mein Leben weitergehen soll. Selbst auf Partys konnte ich mich manchmal nicht fallenlassen. Vielleicht sollte ich mich lieber um Aufträge kümmern, statt zu feiern? Oft bin ich wie mit angezogener Handbremse durchs Leben gegangen.

Sicher lag das daran, dass ich als ein selbständiger Schauspieler nie hundertprozentige Sicherheit habe. Dazu kam, dass mir vieles nicht in den Schoß gefallen ist: Als ich ins teure München zur Schauspielschule ging, hat mein Vater prophezeit, dass ich bald wieder vor der Tür stehen werde – ich sollte „was G'scheits“ machen.

Durch meinen Umzug nach Berlin wurde ich ruhiger, weil Geld hier allgemein weniger wichtig ist. Wirklich begriffen, dass das Leben immer irgendwie weitergeht, habe ich aber erst durch Corona: Ein Freund

kämpfte ums Überleben, und ich machte mir täglich Sorgen, dass sich meine Mutter infizieren könnte.

Gleich im ersten Lockdown verbrachte ich fast einen Monat bei ihr auf dem Land. Niemand in meiner Branche hatte Arbeit, auch ich nicht. Also pflanzte ich Kartoffeln im Garten, meditierte und ging im Wald joggen. Meine Mutter erzählte, wie sie im Krieg gelernt habe, von Tag zu Tag zu leben. So wurde mir klar: Du kannst dir weiter Sorgen um deine Mutter und deine Arbeit machen – oder du kannst dich freuen, dass du durch die Pandemie jetzt so viel Zeit mit ihr verbringst.

So habe ich gelernt, den Moment zu genießen, ohne privat oder beruflich sofort an später zu denken. Ich kann in das Leben vertrauen.

Michael Baral ist Schauspieler und Synchronsprecher.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Zeit finden

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Übungsplatz: Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Klassiker. Diese vier Grundregeln helfen, um in verschiedensten Situationen besser mit anderen zu sprechen.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.