

TAMARA SCHWAB

MEIN SPEED- DATING

*mit dem
Tod*





Tamara Schwab

Über die Autorin

Hinter der Autorin Tamara Schwab steckt ein 1,63 m großes Energiebündel, das auf Weisheitensprüche steht und sich als selbst ernanntes Optimismus-Orakel mit Sarkasmus und Ironie die Aufgabe gesetzt hat, auch aus der negativsten Situation etwas Positives zu basteln.

Getreu dem Motto »Träume sind zum Leben da« gibt es bei ihr kein »Schauen wir mal, könnte man machen, wäre eine tolle Sache.« Stattdessen verwirklichte sie sich neben ihrem Studium als Eventmoderatorin, reiste für vier Monate in ihr Traumland Australien, studierte Psychologie, wie sie es sich immer gewünscht hatte, und schrieb nun dieses Buch. Denn nach drei Jahren Kampf gegen eine Herzmuskelentzündung weiß sie nun mehr denn je: Träume sind nicht zum Träumen, sondern zum Verwirklichen da! Und wie viel Zeit einem dafür bleibt, das weiß niemand ...

Mehr über Tamara findest du auf ihrem Instagram-Profil.

 [ITS.TAMARA.SCHWAB](https://www.instagram.com/ITS.TAMARA.SCHWAB)

Über das Buch

Wenn das Leben entscheidet, dir ein Bein zu stellen – dann nutze den neuen Blickwinkel auf die Welt, während du mutig wieder aufstehst!

Wie reagiert man, wenn man im Alter von vierundzwanzig Jahren im Fitnessstudio einen Herzstillstand erleidet und aus der mühsam aufgebauten Carpe-Diem-Welt gerissen wird, in der es gerade so schön war? Plötzlich realisiert man, dass man jahrelang nur im Dauersprint unterwegs war. Immer schneller, besser, erfolgreicher sein. Immer höher gesteckte Ziele erreichen. Nur so kann man es zu etwas bringen und aus seinem Leben das Beste herausholen! Aber was bedeutet es, wenn man jahrelang im Dauersprint unterwegs ist? Richtig, es geht einem nach und nach die Puste aus, der Körper verliert seine Kraft, und irgendwann, wenn die Beine zu schwach werden, fällt man auf die Nase! Zugegeben, ich bin gewaltig auf die Nase gefallen. Genau genommen auf dem Spinningrad im Fitnessstudio. Mit einem Herzstillstand, den ich mit einer Herzmuskelentzündung herbeigerufen habe. Mit einer der unnötigsten Krank-

heiten, die es gibt! Eine Krankheit, die man bekommt, wenn man durchgehend im Dauersprint unterwegs ist, während man seinen Körper ignoriert.

Statt also weiter meinen Zielen hinterherzurrennen, bin ich seit drei Jahren damit beschäftigt, mich wieder aufzurappeln. Zwei Herzstillstände, zwei Defibrillatorimplantationen, zahlreiche Operationen und immer wieder die Nachricht: Ich bin immer noch nicht gesund und muss weiterhin gegen eine lebensgefährliche Krankheit ankämpfen.

Was macht man also, wenn man gezwungen ist, auf dem Boden der Tatsachen sitzen zu bleiben? Man hat zwei Möglichkeiten: Entweder man bleibt trotzig sitzen, heult und jammert über die schlimme Situation, in die einen das Leben gebracht hat. Oder man freut sich über den neuen Blickwinkel auf die Welt, rappelt sich auf, zeigt dem Leben den Mittelfinger und geht verdammt noch mal weiter!

Ich habe mich für den zweiten Weg entschieden. Jammern erscheint im ersten Moment vielleicht einfacher, ist aber auf die Dauer ziemlich unbequem. Mit einem positiven Blick hält es sich dagegen länger aus.

Ich entschied mich also, ein Buch über meine Geschichte zu schreiben, während ich darauf warte, endlich wieder gesund zu werden. Es ist eine Geschichte, die drei Jahre Lebenskampf beschreibt, aber mit Sarkasmus und Ironie

beweisen soll, dass eine lebensgefährliche Krankheit kein Grund ist, den Humor zu verlieren!

Denn meine Geschichte soll Menschen zum Lachen bringen über Dinge, die eigentlich zum Weinen sind. Sie soll jedem Ehrgeizjunkie eine Klatsche vom Feinsten verpassen, um ihn wachzurütteln. Sie soll anderen helfen, das Leben ein wenig leichter zu sehen. Und sie soll zeigen, dass alles nur eine Sache der Ansicht ist.

Denn das Leben hat mir eines unmissverständlich klargemacht: Ein erfolgreiches, glückliches und gesundes Leben kann man nur führen, wenn man seine Grenzen akzeptiert und seinen Weg in dem Tempo geht, mit dem der eigene Körper mitkommt!

Aus dieser Erkenntnis wuchs nicht nur mein Buch, sondern auch das Charityprojekt #respectyourlimits. In einer Welt voller Selbstdarstellung, Leistungsorientierung und Ellenbogen soll es ein Aufruf sein, sich dafür zu entscheiden, seinen eigenen Weg zu gehen. Selbst zu entscheiden, wann der Pausenknopf gedrückt wird, und dabei kein schlechtes Gewissen zu haben. Das sollte man nur haben, wenn man sein Leben für Perfektionismus ausnutzt. Denn was passiert, wenn man jemanden ausnutzt? Richtig, er sucht ganz schnell das Weite.

Ab 7. Februar 2020
erhältlich!



Jetzt vorbestellbar!

Mehr über das Charityprojekt
#respectyourlimits findest du auf
www.respectyourlimits.de



MEIN
SPEED-
DATING

*mit dem
Tod*

TAMARA SCHWAB

Leseprobe

Die Tasse mit der Aufschrift »Lebe jeden Tag, als wäre er dein letzter«

Ganz ehrlich – so ein Bullshit! Jeden Tag so leben, als wäre er mein letzter? Dann wäre ich tagein, tagaus mit meiner besten Freundin in irgendeinem wahnsinnig angesagten Land, das bei Instagram gerade in jedem dritten Post zu finden ist, und hätte mein letztes Geld für ein viel zu überteuertes Airbnb-Apartment mit Infinity Pool und Traumaussicht am Strand ausgegeben. Wir würden uns mit Gin Tonic die Kante geben, uns für eine heiße Nacht

die hübschesten Kerle am Strand anlachen und im Sonnenuntergang in alten Zeiten schwelgen. Gar keine so schlechte Vorstellung! Aber mal ehrlich, wie soll man bitte in einen stinknormalen Alltag ständig das »Ich lebe jetzt meinen letzten Tag«-Feeling integrieren, ohne nach zwei Wochen bankrott, Alkoholiker oder HIV-positiv zu sein? Ich weiß, das ist ziemlich makaber. Aber das ist mein Humor. Und ich finde, das darf ich auch. Weil ich selbst erst vor vier Wochen beinahe ins Gras gebissen hätte wegen einer absolut unnötigen Krankheit. Einer Krankheit, die man bekommt, wenn man versucht, die »Lebe jeden Tag, als wäre er dein letzter«-Tasse oder den »Your only limit is you«-Sprüchekalender ernst zu

nehmen und in seinen Alltag zu integrieren. Eigentlich liebe ich ja solche Sprüche! Mein ganzer Flur ist mit Postkarten gepflastert, mit tollen Bildchen von Stränden, Meer, Koffern und Traumfängern. Und daneben steht eine weisere Weisheit neben der nächsten. Diese Liebe ging sogar so weit, dass ich mir einen dieser Sprüche mit neunzehn Jahren auf meine Flanke tätowieren ließ. Zugegeben, den Spruch mag ich auch heute noch: *Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich dafür eine neue.* Hm, ich frage mich nur, welche Tür aufgegangen wäre, wenn mich nicht fünf Jungs fünfundvierzig Minuten lang reanimiert hätten und dabei noch erfolgreich gewesen wären? Und jetzt sitze ich hier, in einer Rehabilitationsklinik,

zusammen mit 518 Friedhofsglatzen (na gut, vielleicht sind nur achtzig Prozent davon Männer, aber es sind wirklich viele Männer!), die mit ihrer neuen Schweineherzklappe kämpfen, meiner »Lebe jeden Tag, als wäre er dein letzter«-Tasse und Timo. Timo ist Polizist, siebenundzwanzig Jahre und mein einziger Leidensgenosse in diesem Anti-Sensenmann-Laden. Er darf in ein paar Tagen nach Hause. Ich habe im Gegensatz dazu gestern die Nachricht erhalten, dass ich eine Woche Extra-Halbleichenschau erhalte und insgesamt noch drei Wochen vor mir habe. Da sitzt man dann in seinem Zimmer, neben einem die Weisheiten-Tasse, auf die der Blick fällt - und herzlichen Glückwunsch! Sie haben eine Freifahrt mit dem

legendären Gedankenkarussell erhalten! Als Nächstes haben Sie die Wahl, ob Sie den Freefalltower Richtung Nervenzusammenbruch wählen oder lieber Ihren Tränen in der Wildwasserbahn freien Lauf lassen wollen. Oder wie wäre es, mit dem Autoscooter gegen die nächste Wand zu fahren? Ich entschied mich gestern für Alternative drei und vier. Zumindest fühlte sich die Nachricht wie ein Wandknutscher vom Feinsten an, und im Anschluss startete die Wildwasserbahn. Und was für eine Wildwasserbahn das war! Ich habe Zeugen! Eineinhalb Stunden ging die Fahrt mit meiner Psychologin. Und nun schreibe ich das hier runter und beginne fast zu lachen. So viele Tränen, die ich gestern wegen einer Woche

Zusatzurlaub vergossen habe. Aber im Krankenhaus, als ich erfahren habe, dass ich für fünfundvierzig Minuten klinisch tot war und meine Familie drei Tage lang nicht wusste, ob ich nun zukünftig für immer ein Pflegefall sein würde, da lief mir nur eine einzige Träne über die Wange. Aber nicht, weil mich diese Nachricht kaltließ oder mir egal war, sondern weil es für mich bis heute wie ein schlechtes, schnulziges und typisch unrealistisches Ende eines amerikanischen Filmes klingt. Ich mag keine amerikanischen Streifen. Viel zu viel Klischee, Dramatik und vorhersehbare Ausgänge. Na ja, so vorhersehbar war der Ausgang meiner Geschichte dagegen nicht. Meine Chancen lagen bei circa drei Prozent.

Nachdem ich also jegliche Statistik geknackt habe, sitze ich nun in meiner Einzelzelle in der Rehaklinik und führe tägliche Philosophiestunden über meine »Lebe jeden Tag, als wäre er dein letzter«-Tasse, die mir mein Paps bei seinem letzten Besuch mitgebracht hat. Ich war schon immer eine dieser seltsamen Personen, die mindestens einmal die Woche ihren sentimentalен Abend hat, im Dunkeln in ihrem ultrastylishen grauen Ohrensessel vor ihrem bodentiefen Schlafzimmerfenster saß, auf die vorbeifahrenden Autoschlangen blickte und über den Sinn des Lebens nachdachte. Raus kam dabei nicht viel Intelligentes. Außer wenn man dem Spruch meiner Tasse glauben würde. Dann war es überaus

intelligent! Denn mein Leben bestand seit viel zu vielen Jahren daraus, so viele Stunden, Minuten und Sekunden wie möglich produktiv zu nutzen und aus meinem Leben das maximal Mögliche herauszuholen. Neben dem Studium war ich für zwanzig Stunden wöchentlich Werkstudentin in einer Bank, parallel dazu baute ich mir eine Selbstständigkeit als Eventmoderatorin auf. Anschließend ein fließender Übergang vom Bachelorstudium zur Vollzeitbeschäftigung. Moderieren deshalb aufgeben? Nein – gerade läuft es doch erst richtig an! Kriegen wir schon noch unter. Wie ein hyperaktives Huhn auf Ecstasy meldete ich mich zusätzlich noch für ein nebenberufliches Masterstudium in Wirtschaftspsychologie an.

War ja einer meiner lang ersehnten Träume, seit ich das Abi abgeschlossen hatte, leider zu schlecht, um bereits im Bachelorstudium Psychologie studieren zu können. Also nicht noch mehr Zeit verlieren, folge deinen Zielen! So dachte ich mir und bezahlte im nächsten Moment die Rechnung für das Studium. Wenn ich morgen tot umfallen würde, dann könnte ich zumindest sagen, dass ich mir einen meiner größten Träume erfüllt habe. Und außerdem lehrte mir ja der Spruch »The only limit is you«, dass ich alles schaffen kann, wenn ich es nur wollte. Auch eine Vollzeitbeschäftigung, eine Selbstständigkeit und ein Studium zeitgleich.

Mein damaliger Freund sah es damals etwas anders. Genau genommen

musste ich ihn zum Psychologen schleppen, weil er wegen Überforderung in seinem Vollzeitstudium schwere Depressionen hatte. Hm, vielleicht hätte er sich häufiger in meinem Flur mit den tollen Weisheitenpostkarten aufhalten sollen, statt mit mir in meinem Bett. Nachdem ich dieses Problem aufgrund von Zeitproblemen noch auf der linken Pobacke löste und wusste, dass er wieder ohne mich sein Leben meistern kann, tauschte ich ihn kurzerhand gegen eine Coaching-Ausbildung aus. Auch so was, das auf meinem tollen Visionboard als Ziel stand (googelt das mal - ein gutes Tool, um meiner Weisheitentasse Folge zu leisten). Die Coaching-Ausbildung war eben ein einmaliges Angebot zum

halben Preis! Das kann man sich doch nicht entgehen lassen, dachte ich mir und gab 2.500 Euro für eine weitere Portion Stress aus.

Eigentlich hätte ich schon vor dem Start meines nebenberuflichen Studiums wissen müssen, was ich da eigentlich tue. Denn im Sommer 2016 hatte mich schon der erste Streifschuss des Lebens erwischt. Streifschüsse sind aber ganz gut behandelbar. Sie brauchen nur einen guten Verband, etwas Zeit und verheilen von selbst. Manchmal hinterlassen sie vielleicht eine kleine Narbe, aber keine dramatischen Einschränkungen für das folgende Leben. So in etwa beschrieb mir mein Arzt auch meine Herzmuskelentzündung vor eineinhalb Jahren, in jenem

Sommer 2016. Zwei Monate Arbeitsverbot und absolute Ruhe, ein Jahr Sportverbot, bis auf Weiteres Tabletenschlucker. Wumm, das saß! Arbeits- und Sportverbot - nicht die Tatsache, dass mein Herz entzündet war und ich glücklicherweise aufgrund von Herzrhythmusstörungen erkannt hatte, dass etwas nicht stimmt.

MEIN SPEED-DATING

mit dem Tod

Eine wahre Geschichte, die beweist, dass eine lebensgefährliche Krankheit kein Grund ist, den Kopf in den Sand zu stecken.

Wie reagiert man, wenn man mit vierundzwanzig Jahren im Fitnessstudio einen Herzstillstand erleidet und aus der mühsam aufgebauten »Carpe-Diem«-Welt gerissen wird?

Richtig. Sich nach dem Aufwachen erst mal fragen, wie viele Menschen einen bewusstlos und oben ohne gesehen haben, und dann: aufstehen, dem Schicksal den Mittelfinger zeigen und verdammt noch mal weitergehen!

Mit Humor und schonungsloser Ehrlichkeit berichtet Tamara von ihrem Leben mit einer Herzmuskelentzündung. Sie erzählt von ihren Speeddatings mit dem Tod, wie ihr Freund ihr das Leben rettete, was ein Krankenhaus mit einem Militär-Bootcamp gemeinsam hat und dass ein Defibrillator ziemlich sexy sein kann, wenn man ihn mit Mr. Grey vergleicht.

Ein amüsanter, provokanter und tiefgründiger Buch mit einer Message für jeden, der gern seine Grenzen überschreitet und auf der Überholspur nur das Gaspedal kennt.