

Was wir vom Leben lernen können

## „Manchmal muss man ins kalte Wasser springen“

Prominente verraten die vier Lebensregeln, die ihnen wirklich am Herzen liegen.

Diesmal: **Schauspielerin Lara Mandoki (30)**

**W**ir leben in einer merkwürdigen Welt. Jeder versucht, seine Meinung durchzuboxen. Dabei kommt vor allem das Zuhören zu kurz. Nur so entsteht aber Verständnis, das wichtig ist für ein gutes Miteinander. Ich versuche, mich im Alltag auch an diese Prinzipien zu halten:



### **Sich stets aufrichtig entschuldigen**

Das ist deshalb so wichtig, weil es einem immer wieder den Freiraum gibt, auch Fehler zu machen. Man muss sich nicht unter Druck setzen, dass man immer alles perfekt machen muss. Dieser Anspruch besteht zunehmend in unserer Gesellschaft, ist aber keiner, der bestehen sollte.

**Nicht alles auf sich beziehen** Nicht immer hat es etwas mit einem selbst zu tun, was man so erlebt und wie Menschen mit einem umgehen. Es kann sein, dass jemand, der gerade unausstehlich war, aus ganz anderen Gründen einen blöden Tag hatte. Es befreit, wenn man nicht immer alles gleich auf sich bezieht und sich fragt, was man falsch gemacht hat. Statt darüber nachzugrübeln und Berge an Vermutungen aufzubauen, sollte man lieber nach dem Grund fragen.

### **Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu**

Wenn man Respekt für sich selbst einfordert, dann sollte man auch andere so behandeln. Das gelingt nicht immer, aber man sollte versuchen, im Kleinen wie im Großen daran zu denken.

### **Aus Fehlern lernt man**

Aus keinen Fehlern lernt man nicht. Und aus Dingen, die man nicht erlebt hat, lernt man auch nicht. Es ist manchmal wichtig, einfach ins kalte Wasser zu springen, das Leben anzupacken und draufloszurennen. Ich habe in meinem Leben immer mehr gelernt, wenn ich mein Leben selbst in die Hand genommen habe, statt darauf zu warten was passiert.



**Leslie Mandokis Tochter spielt am 7.3. in „Erzgebirgskrimi – Tödlicher Akkord“ (20.15 Uhr, ZDF)**