

# Sonnencreme

von Baz Luhrmann

Damen und Herren des Jahrganges 99:

Benutzen Sie SONNENCREME!

Wenn ich Ihnen nur einen einzigen Rat für Ihre Zukunft geben dürfte: Er wäre SONNENCREME.

Die durch lange Jahre bewährten Vorteile von Sonnencreme sind wissenschaftlich erwiesen, wohingegen der Rest meiner Ratschläge für Sie lediglich auf meiner eigenen, oft verwickelten Lebenserfahrung beruht.

Diese Ratschläge werde ich Ihnen jetzt geben.

Genießen sie die Schönheit und die Macht Ihrer Jugend!

Wobei - Sie werden diese Schönheit und diese Macht ihrer Jugend ohnehin erst dann vollends begreifen, wenn Sie sie nicht mehr haben. Aber glauben Sie mir: in 20 Jahren werden sie alte Fotos von sich anschauen und dann auf eine Art und Weise, die Sie jetzt noch nicht begreifen können, realisieren, welche Möglichkeiten Sie damals hatten und wie fabelhaft sie aussahen ....

Sie sind nicht so fett, wie Sie glauben.

Machen Sie sich keine Sorgen über die Zukunft - oder wenn Sie wollen, machen Sie sich Sorgen. Aber Sie sollten wissen, dass Sorgen genauso effektiv sind wie der Versuch, eine algebraische Gleichung durch das Kauen von Kaugummi zu lösen. Die echten Probleme in Ihrem Leben werden Dinge sein, über die Sie sich mit Ihrem sorgenzerfressenen Gehirn niemals Gedanken gemacht haben. Dinge, die grundsätzlich und komplett unerwartet an ruhigen Dienstagen gegen 4 Uhr nachmittags eintreffen.

Sie sollten täglich etwas tun, wovor Sie Angst haben.

Singen Sie.

Gehen Sie niemals fahrlässig mit den Herzen anderer Menschen um, und meiden Sie Personen, die fahrlässig mit ihren eigenen Herzen umgehen.

Benützen Sie Zahnseide.

Verschwenden Sie keine Zeit auf Eifersucht. Sie werden mal vorne liegen und mal weiter hinten. Das Rennen geht über lange Distanz, und im Endspurt sind Sie Ihr einziger Gegner.

Erinnern Sie sich an jedes nette Wort, das man Ihnen sagt und vergessen Sie die Beleidigungen. Und wenn Ihnen das gelingt, sagen Sie mir bitte, wie man das macht.

Heben Sie alte Liebesbriefe auf. Alte Kontoauszüge werfen Sie besser weg.

Machen Sie Dehnübungen.

Wenn Sie nicht wissen, was Sie mit Ihrem Leben anfangen sollen - fühlen Sie sich nicht schuldig. Die interessantesten Menschen, die ich kenne, hatten mit 22 keine Ahnung davon, und einige der interessantesten 40jährigen, die ich kenne - auch nicht.

Achten Sie auf Ihren Calcium-Spiegel.

Und achten Sie auf Ihre Knie - Sie werden Ihnen fehlen, wenn sie nicht mehr funktionieren.

Vielleicht heiraten Sie, vielleicht auch nicht, vielleicht werden Sie Kinder haben, vielleicht auch nicht, vielleicht lassen Sie sich scheiden, oder sie tanzen mit Ihrer Frau auch noch am 75. Hochzeitstag - was immer auch sei - beglückwünschen Sie sich selbst nicht allzu oft - und beschimpfen sollten Sie sich auch nicht: Jede Entscheidung, die Sie in Ihrem Leben getroffen haben werden, wird zu 50% Zufall gewesen sein.

Lieben Sie Ihren Körper, gebrauchen Sie ihn auf jede erdenkliche Weise, haben Sie keine Angst davor, oder davor, was die Leute darüber sagen könnten - er ist das beste Werkzeug, das Ihnen jemals zur Verfügung stehen wird.

Tanzen Sie, und wenn es nur zuhause in Ihrem Wohnzimmer ist.

Lesen Sie Gebrauchsanweisungen - auch wenn Sie sie nicht befolgen.

Lesen Sie keine Schönheitsmagazine - Sie werden sich danach nur häßlich fühlen.

Lernen Sie ihre Eltern kennen - Sie wissen nie, wann sie für immer gegangen sein werden.

Behandeln Sie ihre Geschwister gut - Sie sind die beste Verbindung zu Ihrer persönlichen Vergangenheit und die Menschen, die in der Zukunft am ehesten zu Ihnen halten werden.

Begreifen Sie, dass Freunde kommen und Freunde gehen. Aber für die Handvoll echter Freunde: bleiben Sie dran. Arbeiten Sie zäh daran, Entfernungen geographischer oder sozialer Natur zu diesen Menschen zu überbrücken. Denn je älter Sie werden, umso mehr brauchen Sie die Menschen, die Sie gekannt haben, als Sie noch jung waren.

Leben Sie einmal in New York, aber ziehen Sie fort, bevor Sie verhärteten.

Und leben Sie einmal in Nordkalifornien, aber ziehen Sie fort, bevor Sie verweichlichen.

Reisen sie.

Akzeptieren Sie einige unveränderliche Wahrheiten:

Preise steigen, Politiker gehen fremd, auch Sie werden älter - und wenn Sie alt geworden sind, werden Sie sich weismachen, dass früher die Preise vernünftig waren, die Politiker anständig und Kinder noch Respekt vor ihren Eltern hatten.

Respektieren Sie Ihre Eltern.

Erwarten Sie von niemandem Unterstützung. Vielleicht haben Sie ein dickes Bankkonto oder einen reichen Gatten - aber Sie wissen nie, wann eines von beiden weg ist.

Machen Sie nicht zu viel mit ihrem Haar rum. Sonst werden Sie mit 40 wie 85 aussehen.

Seien Sie vorsichtig, wessen Rat Sie sich holen, aber seien sie auch geduldig mit denen, die Ihnen Rat geben. Rat ist eine Art Nostalgie, Rat geben ist so wie die Vergangenheit aus dem Mülleimer holen, sie aufpolieren, neu übermalen und dann für mehr verkaufen, als sie wert ist.

Aber vertrauen Sie mir, was SONNENCREME angeht.