

[Baz Luhrmann](#) - „Everybody's Free (To Wear Sunscreen)“

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Absolventen des Jahres 1999, benutzen Sie Sonnencreme.

Wenn ich Ihnen nur einen Ratschlag mit auf den Weg geben dürfte, er würde Sonnencreme lauten. Der langfristige Nutzen von Sonnencreme ist wissenschaftlich erwiesen. Meine übrigen Ratschläge hingegen gründen auf nichts Zuverlässigerem als auf meinen eigenen bunt gemischten Erfahrungen.

Genießen Sie die Kraft und Schönheit ihrer Jugend. Keine Sorge, die Kraft und Schönheit ihrer Jugend werden Sie erst begreifen wenn Sie sie eingebüßt haben. Aber glauben sie mir, in 20 Jahren werden sie sich alte Fotos ansehen und in einer Ihnen heute nicht begreiflichen Weise erkennen, wie viele Möglichkeiten Ihnen damals offen standen und wie hinreißend Sie aussahen.

Sie sind gar nicht so dick wie sie glauben.

Sorgen sie sich nicht um ihre Zukunft oder machen Sie sich von mir aus Sorgen, aber denken Sie daran dass das so viel nützt wie Kaugummi kauen beim Lösen von Mathematikaufgaben. Die wahren Probleme in ihrem Leben sind meist Dinge an die Sie in ihren sorgenvollen Stunden nie denken würden. Dinge, die zum Beispiel an einem unbeschwerten Dienstagnachmittag um vier aus heiterem Himmel auf sie niederprasseln.

Machen sie jeden Tag etwas, wovor sie Angst haben.

Singen sie!

Gehen sie mit den Herzen anderer nicht rücksichtslos um und meiden Sie Menschen die mit ihrem Herzen rücksichtslos umgehen.

Benutzen Sie Zahnseide.

Verschwenden Sie ihre Zeit nicht mit Neidgefühlen. Manchmal liegen sie vorne, manchmal hinten. Das Rennen ist lang und letztendlich treten Sie nur gegen sich selbst an.

Merken Sie sich Komplimente, vergessen Sie Beleidigungen! Falls Ihnen das gelingt, verraten Sie mir wie.

Heben Sie ihre alten Liebesbriefe auf, werfen Sie ihre alten Bankauszüge weg.

Machen sie Dehnungsübungen.

Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie nicht wissen, was Sie aus ihrem Leben machen wollen. Die meisten interessanten Leute, die ich kenne, wussten mit 22 auch noch nicht, was sie aus ihrem Leben machen wollten. Einige der interessantesten 40 Jährigen wissen es immer noch nicht.

Nehmen Sie viel Calcium.

Seien Sie nett zu ihren Knien, Sie werden sie eines Tages noch vermissen.

Vielleicht heiraten Sie, vielleicht auch nicht, vielleicht haben Sie Kinder, vielleicht auch nicht, vielleicht lassen Sie sich mit 40 scheiden, vielleicht feiern Sie auch ihren 75ten Hochzeitstag mit einem Ententanz.

Was Sie auch tun, loben Sie sich nicht soviel und tadeln Sie sich nicht.

Die Hälfte Ihrer Entscheidungen werden vom Zufall bestimmt - und so geht es allen.

Haben Sie Freude an ihrem Körper, nutzen Sie ihn so viel wie möglich. Haben Sie keine Angst vor ihm oder davor, was andere über ihn denken, er ist das beste Instrument das Sie haben.

Tanzen sie. Selbst wenn es nur im Wohnzimmer ist.

Lesen sie die Anweisungen, auch wenn Sie sie nicht befolgen.

Lesen sie keine Schönheitsmagazine, Sie fühlen sich nur hässlich dadurch.

Lernen Sie ihre Eltern kennen. Niemand weiß, wann sie für immer fort sein werden.

Seien Sie nett zu ihren Geschwistern. Sie sind die beste Verbindung zu Ihrer Vergangenheit und in Zukunft wahrscheinlich auch diejenigen, die zu Ihnen halten werden.

Machen Sie sich klar, dass Freunde kommen und gehen, aber pflegen Sie einige wertvolle Freundschaften. Strengen Sie sich an, um sich räumlich und menschlich nahe zu bleiben. Denn je älter Sie werden, desto mehr sind Sie auf Menschen angewiesen, die Sie schon als Kind kannten.

Leben sie eine Weile in New York, aber gehen sie, bevor sie abstumpfen.

Leben Sie eine Weile in Nordkalifornien, aber gehen Sie bevor sie verweichlichen.

Reisen sie.

Akzeptieren Sie gewisse unverrückbare Wahrheiten. Alles wird teuer. Politiker schmeicheln. Auch Sie werden einmal alt sein. Und dann werden Sie darüber sinnieren, dass früher alles billiger war, Politiker sich anständig benahmen und Kinder das Alter respektierten.

Respektieren Sie das Alter.

Verlassen Sie sich nicht auf die Hilfe anderer.

Vielleicht haben Sie Aktien, vielleicht einen reichen Ehepartner, aber man weiß nie, wann das eine oder das andere schwindet.

Machen Sie nicht so viel an ihrem Haar herum, sonst sehen sie mit 40 aus wie 85.

Achten Sie darauf, wessen Ratschläge Sie annehmen. Aber seien Sie nachsichtig mit denen, die sie Ihnen anbieten. Ratschläge sind eine Art von Nostalgie. Wer sie anbietet, fischt Vergangenes aus dem Abfall, wischt es ab, überpinselt die unansehnlichen Stellen und preist es höher an, als es eigentlich wert ist.

Aber das mit der Sonnencreme, das können Sie mir glauben...