



Leseprobe

John C. Parkin

Die Fuck It - Lösung
Der praktische Weg zu
innerer Freiheit

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 352

Erscheinungstermin: 13. Mai 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das Praxisbuch zu den befreiendsten zwei Worten der Welt

Ein Mann, zwei Worte: Wie einfach Sinnsuche sein kann, hat John C. Parkin mit seinem Erfolgsbuch Fuck It! überzeugend dargelegt und unzähligen Menschen damit zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude verholfen. Da es aber nicht immer ganz leicht ist, diese innere Haltung auch wirklich im Alltag zu leben, zeigt er in seinem neuen Praxisbuch, wie wir lernen können, für immer loszulassen und innere Freiheit zu erlangen – durch die unkonventionelle, aber denkbar effiziente Fuck-It-Lösung!

Ständig und überall stoßen wir an Grenzen, seien es äußere Konventionen oder Steine, die wir uns selbst in den Weg legen. Richtig frei fühlen wir uns nie. Mit seiner fast anarchischen Fuck-It-Methode zeigt John C. Parkin, wie wir die Mauern in uns erkennen, niederreißen und mit nur zwei Worten ihren Wiederaufbau verhindern können. Seine klugen und erfrischend ehrlichen Einsichten machen deutlich, dass sich der Ernst des Lebens mit Gelassenheit und innerer Balance viel leichter ertragen lässt und sich das Leben so von seiner schönsten Seite präsentiert!

John C. Parkin
Die Fuck It-Lösung

JOHN C. PARKIN

DIE FUCK IT- LÖSUNG

Der praktische Weg zu innerer Freiheit

Aus dem Englischen von G. Maximilian Knauer

ARISTON 

*Mary Wright gewidmet,
meiner geliebten Großmutter,
Last Gran Standing,
die starb, während dieses
Buch geschrieben wurde.*

Die Originalausgabe dieses Buches erschien 2012 unter dem Titel *Fuck it Therapy* bei HayHouse UK Ltd.
Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

© 2012 John C. Parkin and Gaia Pollini
© 2013 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Weiss/Zembsch/Partner: Werkstatt/
München unter Verwendung eines Motivs von ©tomitom/Fotolia
Illustrationen Innenteil © 2012 Gaia Pollini zusammen
mit Arco und Leone Parkin (10 Jahre)
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany 2013

ISBN 978-3-424-20085-6

Fuck It (fuuk iit): Loslassen dank der Einsicht, dass die Gründe für Sorgen, Elend und Schmerz im großen Ganzen gesehen gar nicht so wichtig sind.

Lösung: Ein Prozess, der bei einem Individuum zur Heilung führt, sei es nun auf geistiger, körperlicher oder seelischer Ebene.

Fantasielos: Menschen, geprägt von einem Mangel an Vorstellungskraft und Kreativität.

Schriftsteller: Künstler, die sich durch das Erschaffen von Textblöcken oder Büchern Ausdruck verschaffen und die oftmals ihre Bücher mit Zitaten aus Lexika beginnen (siehe »Fantasielosigkeit«).

Abstand nehmen: Wenn Sie ein angehender Schriftsteller sind, dann tun Sie das niemals. Ich habe es getan, weil ich a) *Fuck It* lehre und Regeln dazu da sind, um gebrochen zu werden, und b) habe ich diese langweilige Konvention untergraben und sie so etwas interessanter gemacht.

Genießen: Jetzt lehnen Sie sich zurück und genießen Sie ein Buch, das ebenso unterhält wie es heilt, verändert und inspiriert. Sie müssen jetzt nichts schreiben. Keine Arbeit. Einfach nur entspannen und die Worte und die Magie der Therapie wirken lassen.

VORWORT

Fuck It.

Bei einem meiner letzten Workshops eröffnete ich den ersten Tag damit, dass ich den Teilnehmern sagte, dass ich ihnen nichts geben würde ... Und ließ es so stehen.

Das führte zu folgendem Gespräch:

»Was soll das heißen, Sie wollen uns nicht das geben, weswegen wir gekommen sind?«

»Weswegen sind Sie denn gekommen?«

»Nun, ich sage nicht, dass ich bestimmte Erwartungen hatte, aber ich bin gekommen, um etwas zu erfahren.«

»Und, ist das nicht »etwas?«

»Nein, das ist nichts.«

»Also geschieht hier nichts?«

»Doch, etwas passiert, aber das ist nicht ES.«

Und so begannen wir, darüber zu diskutieren, was »ES« ist.

Wie viel Zeit verbringen wir mit der Suche nach diesem ES und glauben dabei im Allgemeinen, dass das hier nicht ES ist?

Wie viel Kummer bereitet uns das?

Und was ist ES überhaupt?

Wer weiß das schon, da wir ja doch nie beim ES ankommen?

ES ist immer irgendwo anders, ES ist immer etwas anderes ...

Vielleicht hat ES jemand anderes, aber nicht wir.

ES ist etwas, das wir vielleicht gerade erreichen könnten, wenn wir uns nur etwas mehr anstrengen würden, wenn wir besser werden würden oder größere Einsicht hätten oder etwas anderes lernen würden oder, am letzten Ziel unserer Suche angekommen, erleuchtet wären. Stellen Sie sich das vor. Erleuchtung erleben (offenbar) recht viele Menschen auf der Welt und Tausende von ihnen glauben, nur so wären sie etwas wert ...

Aber wissen sie wirklich, was ES ist?

Als die Gruppe nach dem Mittagessen wieder zusammenkam, fragte ich in die Runde:

»Also, wenn ES nirgendwo anders und nichts anderes und niemand anderes ist, was ist dann das hier?«, und zeigte dabei auf uns und den Raum.

Und die halbe Gruppe rief lachend: »ES!«

Einfach. Das hier ist ES. Ich, wie ich es schreibe. Sie, wie Sie es lesen. Sie, wenn Sie aufstehen und sich ein Glas Wasser eingießen, sind ES. Am Morgen aufstehen ist ES, ins Bad gehen ist ES, frühstücken (»Warum ist schon wieder kein Brot mehr da?«) ist ES.

Es ist so einfach, dass wir es nicht sehen können.

Es ist unnötig, anderswohin zu schauen, denn Sie sitzen darauf (sogar, wenn Sie auf die Toilette gehen), Sie glückliches Wesen.

Dieses Buch geht der Frage nach, wie wir bestimmte »ES« durch das Üben von *Fuck It* meistern können, um so das große ES des Glücks freizulegen. Aber das wahre Geheimnis der *Fuck It*-Lösung besteht darin zu erkennen, dass ES schon da ist und eigentlich nie weg war.

WIR HABEN DAS IM GEFÄNGNIS GESCHRIEBEN

Dieses Buch wurde lange und sorgfältig geplant. Aber erst vor der Fertigstellung kamen wir auf eine Metapher, die alles in ein Bild fasste, sodass es funktionierte. Die Metapher, von der die Rede ist, ist die des »Gefängnis«: die meisten von uns stecken, auf die eine oder andere Art, in einem Gefängnis (und natürlich sind manche von uns tatsächlich im Gefängnis. Wenn Sie das in einem Gefängnis lesen: Hi, ich hoffe, Sie haben Spaß beim Lesen dieses Buches und würde mir wünschen, dass es Ihnen auf halbwegs unterhaltsame Art die Zeit vertreibt und dass es auch noch hilft.).

Ja, die meisten von uns stecken in einer Art Gefängnis und *Fuck It* kann uns helfen, daraus auszubrechen. (Sorry, hier noch einmal eine Botschaft an Sie im richtigen Gefängnis: Es geht mir darum, uns aus dem metaphorischen Gefängnis zu befreien, nicht Sie aus Ihrem tatsächlichen, denn die Ratschläge für einen richtigen Gefängnisausbruch sind nicht unbedingt die Stärke dieses Buches. Allerdings sprechen wir an einer Stelle davon, einen Tunnel mit einer Plastikgabel zu graben. Halten Sie also Ausschau nach Plastikgabeln.)

Also, vor ein paar Wochen kamen wir auf die Gefängnis-Metapher.

Und jetzt sitzen wir da und schreiben das hier im Gefängnis. Sehen Sie, vor ein paar Tagen hat es angefangen zu schneien. Das war äußerst hübsch anzuschauen und wir freuten uns sehr. Am zweiten Tag nach dem Schneeeinbruch machte die Schule zu, sodass unsere Jungs zu Hause blieben, und auch sie freuten sich sehr. Aber es schneite

14 Wir haben das im Gefängnis geschrieben

weiter, auch als schon unglaublich viel Schnee gefallen war. Dann, nachdem es noch mehr geschneit hatte, schneite es sogar noch mehr. Bis dann der Punkt erreicht war, an dem wir wussten, dass wir eingeschneit waren. Und zwar nicht auf die »Ach, wie nett, wir sind eingeschneit«-Art, sondern auf die »Hilfe, unser Jeep kommt nicht mal mit Ketten den Weg hoch«-Art. (Wir leben auf einem einsamen Hügel in der Nähe von Urbino in Italien, etwa einen Kilometer von der nächsten Straße entfernt.) Normalerweise kommt man bei so einem Wetter wenigstens mit dicken Stiefeln und einem Schneeanzug zurecht. Dieses Mal genügte das keineswegs. Wir reden hier von echtem Tiefschnee. Schnee, der die Hälfte unserer Eingangstür versperrte, sodass man kaum aus dem Haus kam. Schnee, der so vom Wind verweht wurde, dass er etwa die halbe Hausmauer bedeckte. Schnee, der immer weiter und weiter und weiter vom Himmel fiel. Ohne Helikopter hätte der Rettungsdienst einen Tag benötigt, um sich zu uns durchzukämpfen. Wenn er denn überhaupt gekommen wäre, weil es bedürftige Menschen gab, die dringender Hilfe brauchten. Wie es aussah, steckten wir erst einmal eine Weile in unserem Haus fest.

Die meisten von uns stecken in einer Art Gefängnis, und *Fuck It* kann uns helfen, da herauszukommen. Wir sind im Gefängnis – kein Gefäng-

Die meisten von uns stecken in einer Art Gefängnis, und *Fuck It* kann uns helfen, da herauszukommen.

nis mit stacheldrahtbewehrten Mauern und einem Wachturm mit Suchscheinwerfern und Männern mit Maschinengewehren, nein, unser Gefängnis besteht aus einem Meer aus weißen Kristallen, die auf unsere Tür und unsere Fenster niedersinken. Also mehr Alcatraz als Wandsworth, wobei der tiefe, stille Schnee das

wirbelnde, unstete Wasser der Bucht von San Francisco ersetzt.

Wir sind wirklich das erste Mal, seitdem wir vor sieben Jahren hierhergezogen sind, buchstäblich eingesperrt. Natürlich nicht wörtlich gemeint im Gefängnis, aber »so wie« im Gefängnis eben. Das heißt, wir erleben ein Gleichnis zur von uns gewählten Metapher.

Verflixt, gerade ging für fünf Minuten das Licht aus, aber jetzt brennt es wieder ... ein Glück, dass ich vorher auf »speichern« geklickt hatte.

Also, die Gefängnismetapher scheint für uns perfekt zu passen (bestätigt von unserer aktuellen Erfahrung, eingesperrt zu sein), wenn es darum geht zu beschreiben, was die *Fuck It*-Lösung bewirken kann.

Seitdem wir vor sieben Jahren unser erstes Buch »*Fuck It* – Loslassen. Entspannen. Glücklich sein« geschrieben haben, ist viel passiert. Das Buch hatte Erfolg (es ist jetzt in 22 Sprachen erhältlich und hat sich über 250.000 mal verkauft) und verkauft sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Wir konnten unsere Philosophie persönlich an unzählige Menschen in der ganzen Welt weitergeben. Vor sieben Jahren wussten wir bereits, dass die *Fuck It*-Philosophie gut für Briten funktioniert, denn wir haben jahrelang auf der Insel gelebt und unterrichtet. Wir kannten die besonderen Schwierigkeiten, denen sich die Briten gegenübersehen und die das *Fuck It*-Sagen so effektiv machten. Doch was uns seit der Veröffentlichung des Buches so verblüfft hat, ist die Tatsache, dass es nicht nur die Briten sind, die unter Stress leiden und regelrecht kaputt sind ... sondern dass es überall sonst auf der Welt genauso aussieht.

Es sind nicht nur die Briten, die sich so schwertun mit dem Loslassen, sondern auch die anderen Europäer, darunter die Italiener (was uns sehr überrascht hat). Es sind nicht nur die Briten, die Schwierigkeiten haben, das zu sagen, was sie wirklich meinen, sondern auch die Amerikaner (was uns wiederum überrascht hat). Es sind nicht nur die Briten, die ihre Gefühle unterdrücken und zugeknöpft sind, sondern auch Leute aus anderen Ländern wie den Niederlanden oder Dänemark. Es gibt, ob Sie es glauben oder nicht, Iren, die die Fähigkeit eingeübt haben, Spaß zu haben, Franzosen, die ihre joie de vivre verloren haben, Italiener, die ihre Emotionen nicht mehr zum Ausdruck bringen können, gestresste Australier (ausgerechnet!),

Kalifornier mit Selbstzweifeln, ausgebrannte Russen ... die Liste lässt sich ewig fortsetzen. Das haben wir herausgefunden – ja, natürlich sind wir alle unterschiedlich und wir alle genießen es, diese Unterschiede zu sehen und mit ihnen zu spielen –, aber das, was uns verbindet, ist stärker als das, was uns trennt. Wir haben mit Deutschen mehr gelacht als mit Leuten aus jedem anderen Land. Mit den Australiern haben wir mehr geweint. Und mit den Russen haben wir uns mehr geöffnet.

Der *Fuck It*-Lösungsprozess, den wir in unseren einwöchigen Retreats entwickelt haben, funktioniert bei allen. Und wir haben gese-

Der *Fuck It*-Lösungsprozess, den wir in unseren einwöchigen Retreats entwickelt haben, funktioniert bei allen.

hen, dass wir alle, auf der ganzen Welt, auf recht einfache Art verblüffende Ressourcen in uns selbst anzapfen, tiefe Verletzungen heilen, aus unserem Panzer hervorkommen, wieder leuchten und das Leben durch uns pulsieren fühlen und mithilfe von *Fuck It* Freiheit für unser Leben finden können, egal wo wir sind und was wir gerade tun. Es geht darum zu sehen, dass wir frei sein können. Und es fängt damit an, dass wir erkennen, dass wir, auf gewisse Weise, an einen Punkt gekommen sind, wo wir entweder nicht frei sind oder uns nicht frei fühlen.

Manchmal finden wir uns in Gefängnissen wieder, die offenkundig schmerzhaft und bedrückend sind: als hätte man uns in Einzelhaft in eine stockfinstere, stinkende, feuchte Grube geworfen. Das Gefängnis ist fast unerträglich geworden. Bei anderen ist das Gefängnis weniger offensichtlich, das Leben scheint in Ordnung zu sein, aber irgendetwas stimmt einfach nicht und üblicherweise muss man damit anfangen zu erkennen, wo die Gefängnismauern liegen, und sie dann sanft durchbrechen. Wieder andere meinen, bei ihnen sei alles in Butter, bis irgendeine Kleinigkeit etwas in ihnen ins Rollen bringt und sie zusammenbrechen. Sie waren im Gefängnis, wollten es aber nicht sehen, weil das zu schmerzhaft gewesen wäre. Wieder andere glauben immer noch, dass sie ein schönes Leben führen, sie sind

glücklich, auf der Welt zu sein, es könnte gar nicht besser laufen. Und manchmal stimmt das auch. Sollten Sie zu dieser Gruppe gehören, dann werden Sie in diesem Buch einige Aspekte finden, die für Sie in Worte fassen, was Sie bereits fühlen, und dazu noch ein paar Ideen, die Ihnen helfen können, dort zu bleiben, wo Sie gerade sind. Sehen Sie es als eine Art Versicherungspolice.

Aber die meisten von uns stecken auf die eine oder andere Art in einem Gefängnis fest. Das ist normal. So spielt das Leben ... und manchmal ist es der Tod. Aber normalerweise funktioniert das Leben einfach so. Freiheit zu finden (und dann in der Folge Freiheit zu verbreiten) ist nur wieder ein wunderbarer Teil dieses Spiels. Und ebendiese Methode, Freiheit zu finden, nennt sich die *Fuck It-Lösung*.

Bislang war die *Fuck It-Lösung* nur bei uns persönlich, John und Gaia, auf unseren *Fuck It-Retreats* erhältlich, aber jetzt haben wir alles niedergeschrieben, sodass Sie die Erfahrung machen können, wo auch immer auf der Welt Sie gerade sind und was auch immer Sie gerade durchmachen. Und das stimmt uns doch ziemlich vergnügt, das können wir Ihnen sagen.

Wir haben mit Menschen in allen nur möglichen Gefängniszuständen auf der ganzen Welt gearbeitet. Und wir durften feststellen, dass die *Fuck It-Ideen*, mit denen wir arbeiten, bei allen funktionieren. Wir durften Zeugen unglaublicher, atemberaubender, inspirierender Veränderungsprozesse werden – wir haben E-Mails von zahllosen Leuten bekommen, deren Leben sich nach Erfahrung der *Fuck It-Lösung*, die wir unterrichten, verändert hat.

Richtig, jetzt müssen wir los und etwas mehr Holz holen, denn wenn der Strom ausfällt, dann müssen wir heute Nacht hier am Feuer schlafen, brrh.

TEIL 1

DAS GEFÄNGNIS ERKENNEN

Verstehen, warum man *Fuck It* sagen muss

Was ist ein Gefängnis?

Ein Gefängnis hat einen Sinn

Der Sinn eines Gefängnisses ist es, die Gesellschaft vor dessen gefährlichen Insassen zu beschützen, sie zu rehabilitieren oder einfach nur zu bestrafen. Diese Faktoren verleihen in unserer Gesellschaft dem Gefängnis einen Sinn.

Und der Sinn, den Sie in Ihrem Leben und in der Gesellschaft gefunden haben mögen, kann durchaus zu Ihrem Gefängnis geworden sein.

Als Kinder scheint uns Sinn, oder zumindest die bewusste Suche danach, nicht besonders zu kümmern. Die Dinge *sind* einfach irgendwie. Wir müssen keinen Sinn in den Dingen finden, Dinge tun, die sinnvoller sind, oder den Sinn unseres Daseins im großen Plan finden, wenn wir jung sind. Gott sei Dank. Natürlich, Kinder fragen oft »Warum?« und »Wie?«:

»Warum ist der Himmel blau?«

»Frag deinen Vater.«

»Warum geht die Sonne auf und unter?«

»Frag deinen Vater.«

»Warum hat Tommi mehr Videospiele als wir?«

- »Frag deinen Vater.«
- »Wie macht man Babys?«
- »Frag deine Mutter.«

Aber sie stellen nicht die Art von Fragen, die man sich als Erwachsener stellt: »Warum bin ich hier?« – »Welchen Sinn hat es genau, dass ich Tag für Tag diese seelenzerrüttende Arbeit mache?« – »Spielt es wirklich eine Rolle, ob ich gut oder böse bin?« Und so weiter. An irgendeinem Punkt hören wir auf, neugierig auf die Welt außerhalb unserer selbst zu sein, und fangen an, über uns selbst und unseren Platz in der Welt nachzudenken.

Und wir sehen uns hin und wieder der erschreckenden Perspektive ausgesetzt, dass wir mit unserer blitzartigen Lebensspanne (80 Jahre im Vergleich zu den 500.000 Jahren, die es Menschen gibt oder den etwa fünf Milliarden Jahren, die sich die Erde dreht) in diesem riesigen, uns gegenüber völlig gleichgültigen Universum überhaupt keinen Sinn haben. Dabei sind wir eine Person unter sieben Milliarden auf diesem Planeten, der wiederum nur ein kleiner Wassertropfen im See unseres Sonnensystems ist, wobei dieser See wieder nur einem Wassertropfen im See unserer Galaxis gleichkommt, die selbst nur ein Ozean von der Größe eines Planschbeckens auf dem Rasen eines Hauses in einem Land genannt großes, allumfassendes Ganzes ist, von dem unser Planet namens Erde nur ein klitzekleiner Teil ist. Wir bekommen, wenn überhaupt, nur einen minimal kurzen Ausblick auf diese Realität – welcher ja nur ein winziger Blick durch ein Schlüsselloch voller Staub ist, sodass wir nicht wirklich sehen, was sich eigentlich im Zimmer dahinter befindet, da ein wirkliches Sehen und tiefes Verstehen dieser Wirklichkeit wahrscheinlich dazu führen würde, dass wir sofort verrückt würden ...

Ja, schon bei der Einsicht unserer völligen Bedeutungslosigkeit geraten wir in Panik. Diese Panik hat ihre Gezeiten und manchmal vergessen wir, dass es überhaupt Panik ist; doch für den Großteil unseres

Lebens bleibt sie uns erhalten. Und diese Panik nimmt die Gestalt einer unermüdlichen Sinnsuche an, und zwar auf die lächerlichste, sinnloseste Art. Wie rollige Katzen versuchen, sich mit Beinen fremder Leute, Laternenmasten, Hydranten, Bänken und gelegentlich auch Katzen zu paaren, versuchen wir penetrant, allem Bedeutung abzugewinnen, was sich auch nur im Entferntesten anbietet. Wir sind gierige Bedeutungsmaschinen auf der verzweifelten Suche nach Bedeutung: Bedeutung in der bedeutungslosen Arbeit, die wir verrichten, in unseren fruchtlosen Beziehungen, den unnötigen Dingen, die wir ansammeln (und die wir langsam vom Laden zur Müllhalde schleppen), in den Göttern, die wir erfinden, in den Verhaltensregeln, die wir uns zusammenfantasieren und die wir erzwingen, in den Rollen, die wir für uns erträumen, in den Geschichten, die wir erzählen ... und so weiter und so weiter, bis wir sterben und davongehen ... nirgendwohin, wo wir dann auch nicht die Bedeutung erkennen, weil dort niemals eine war, die man hätte erkennen können.

Sorry, das musste an dieser Stelle einfach mal gesagt werden.

Wir sind LÄCHERLICH. Nicht nur, weil diese sich über unser ganzes Leben hinziehende Panik ÜBERHAUPT KEINE Bedeutung hat, sodass wir versuchen, in ALLEM Bedeutung zu finden – was ja noch halbwegs nachzuvollziehen ist. Sondern weil all diese Dinge, denen wir eine Bedeutung beimessen, dann den Spieß umdrehen und uns Schmerz bereiten. Und weil keines dieser Dinge besonders lange währt. Wir haften an ihnen. Sie werden uns weggenommen. Wir fühlen Schmerz. Das ist die *conditio humana*.

Also, entwickeln wir einmal die ganze Ereigniskette der *conditio humana*: Wir bekommen einen Einblick in die Tatsache, dass unser Leben völlig vergeblich ist, und fragen uns, welche Bedeutung das hat; wir versuchen die Bedeutung in Dingen »da draußen« zu finden; wir entwickeln eine Anhaftung gegenüber diesen Dingen; sie werden uns weggenommen; wir fühlen Schmerz; wir fragen uns, welche Bedeutung das hat; dann versuchen wir, in anderen Dingen Bedeutung zu

finden; wir entwickeln ihnen gegenüber Anhaftung; die Dinge werden uns weggenommen; wir fühlen Schmerz; wir fragen uns, welche Bedeutung das hat; dann versuchen wir, in wieder anderen Dingen Bedeutung zu finden; wir hängen uns an diese; sie werden uns weggenommen; wir fühlen Schmerz; wir fragen uns, welche Bedeutung das hat ... Das ist der menschliche Loop. Deshalb benutze ich auch gerne Loops in meiner Musik, es erinnert mich an die große Absurdität des menschlichen Loops. Dieser ist in unserer DNS verankert, die ja, wie Sie wissen, der einer Banane ziemlich ähnlich ist. Wir sind, effektiv gesprochen, Bananen.

Welche Bedeutung diese Ausführungen haben sollen?

Was, Sie wollen immer noch Bedeutung, ernsthaft?!

Nun, gerade jetzt sitzen wir mit einem Lächeln auf den Lippen da. Vorerst wird es keine weiteren nihilistischen Ausschweifungen geben. Wir liefern Ihnen stattdessen sogar andere Ideen zu der Frage, worum es bei der ganzen Sache geht. Aber die »Sache« ist es wert, sich klarzumachen, dass die Suche nach etwas Bedeutsamen eine ziemlich verrückte Angelegenheit ist. Sie ist es wert einzusehen, dass viele von uns in einem Gefängnis feststecken, das sie selbst gebaut haben. Wir sind voller Anhaftung an die Dinge, die unsere Freiheit einschränken.

Und nun wollen wir uns vom größtmöglichen Gesamtbild zurück zu den prosaischen Details unseres Alltagslebens holen – hoffentlich ohne einen Brechreiz zu erleben oder die Taucherkrankheit zu bekommen oder gar beim Wiedereintritt in die Atmosphäre zu verglühen – und zwar mit dem Gedanken, dass das Problem für die meisten von uns darin besteht, dass wir uns um Dinge sorgen machen, die, wenigstens ein bisschen aus der Vogelperspektive betrachtet, WIRKLICH KEINE ROLLE SPIELEN. Wir verbringen so viel Zeit und Energie damit, uns Sorgen um diese Dinge zu machen, dass wir nicht mehr genug Zeit und Energie für Dinge haben, die GANZ

22 Das Gefängnis erkennen

OFFENSICHTLICH EINE ROLLE SPIELEN (das heißt, wenn Sie nicht die große nihilistische, philosophische Brille aufsetzen). Wir machen uns Sorgen, dass wir zu spät zu einem Meeting kommen könnten, aber bringen unsere Kinder nicht zur Schule. Wir grämen uns wegen der Extrapfunde, die wir mit uns herumtragen, aber sehen nicht den Hungernden auf der Straße, der verzweifelt auf unsere Hilfe angewiesen ist. Wir sorgen uns, weil Falten in unserem Gesicht auftauchen, aber die Risse, die sich in der Erde auftun und auf den globalen Klimawandel hinweisen, sehen wir nicht. Wir sind auf der Suche nach Göttern und lassen uns das Wunder des Lebens entgehen. Wir tragen an der Last unserer Vergangenheit, machen uns Sorgen um die Zukunft und verpassen die Gegenwart.

Also müssen wir in diesem Gefängnis aus Sinn *Fuck It* zu den Dingen sagen, die wirklich keine so große Rolle spielen, und uns auf die

Wir müssen *Fuck It*
zu den Dingen sagen,
die wirklich keine so
große Rolle spielen.

Dinge konzentrieren, die eine Rolle spielen, (oder die sich zumindest so ausnehmen). Dabei geht es um einen Perspektivenwechsel, und genau dieser ist fundamentaler Bestandteil der *Fuck It*-Lösung.

Also: Das ist ein Gefängnis. Und genau deshalb kann uns die *Fuck It*-Lösung helfen.

Ein Gefängnis hat eine Geschichte

Jedes Gefängnis hat eine Geschichte: eine Geschichte, Ereignisse, die dort geschehen sind, berühmte Insassen, eine dunkle Vergangenheit und manchmal auch inspirierende Geschichten.

Und auch wir haben eine Geschichte. Wir haben unsere Geschichte, all die Dinge, die uns zugestoßen sind, die uns verletzt haben, uns bewegt, aufgeregt, deprimiert, inspiriert, uns weitergebracht oder zurückgeworfen, emporgehoben oder gestürzt haben. Es gibt Dinge, an die wir uns liebend gern erinnern, und andere, die wir lieber vergessen würden.

Und wir erzählen uns selbst (oder auch anderen, wenn diese gerade zuhören wollen) die Geschichte, wer wir sind (von der wir glauben, dass sie aus unserer Vergangenheit besteht und dass sie von all den Dingen geformt wurde, die uns passiert sind). Wir erzählen uns die Geschichte unseres Charakters: unsere guten Seiten und unsere schlechten, unsere Stärken und Schwächen, das, worauf wir stolz sind, und das, wofür wir uns schämen.

Und wir erzählen uns die Geschichten von Wachstum und Entwicklung von der einen Sache zur nächsten. Wir erzählen uns, wer wir waren, wer wir jetzt sind und wer wir gerne werden würden. Manchmal sehen wir unsere Geschichte als die Geschichte eines Aufstiegs von der Unschuld hin zur Erfahrung, vom Bösen zum Guten, von Naivität hin zur Lebenserfahrung, bei der wir mit jedem Schritt dazulernen und auf unserem Lebensweg den einen oder anderen Bogen schlagen, um aber doch an einen Punkt zu gelangen, bei dem das Lernen belohnt wird und der den Schmerz wert ist. Und manchmal sehen wir sie auch als die Geschichte eines Abstiegs von der Verspieltheit hin zum Ernst, der Verschwendung unserer Talente, des Ausverkaufs unserer Träume, des Verfalls von Gesundheit in Krankheit, des Älter- und Schwächerwerdens, unserer Unbelehrbarkeit, des Verlusts dessen, was wir hatten, um uns langsam und ermüdend zu unserem traurigen, einsamen Ende auf diesem erbärmlichen Planeten zu schleppen.

Und wir erzählen uns eine Geschichte über das Leben und die Welt um uns herum: dass sie wundervoll, zauberhaft, stets im Wandel, dynamisch, inspirierend und mysteriös ist. Oder dass es sich dabei um eine tragische, vom Unglück durchzogene, sündige, hoffnungslose, unfaire, verdammte Angelegenheit handelt. Oder eine langweilige. Oder eine, die nicht mehr ist, was sie einmal war. Oder dass alles im Nullkommanichts zum Teufel geht. Oder dass es ein Mix ist oder mich unterstützt oder gegen mich ist oder indifferent mir gegenüber oder mich widerspiegelt.

Wir erzählen uns Geschichten über uns selbst und die Welt, die wir um uns her sehen. Aber das sind nur Geschichten. Und diese Geschichten – die guten, die schlechten, die indifferenten – können alle für uns zu Personen werden ... weil Geschichten einfach nicht notwendig die Wirklichkeit widerspiegeln. Geschichten fixieren alles.

Die *Fuck It*-Lösung zeigt uns, wie wir *Fuck It* zu der Geschichte sagen und Tuchfühlung mit dem Leben aufnehmen können.

Und das »Leben« ist nicht fixierbar. Es ist stets in Bewegung. Und es widersetzt sich den Geschichten, die wir über es zu erzählen versuchen. Wenn wir denken, jetzt hätten wir unser Leben – oder unsere Geschichte – in den Griff gekriegt, ist es schon weg, weitergezogen. Und wir stecken in dem Gefängnis der Geschichte fest, die wir erschaffen haben.

Die *Fuck It*-Lösung zeigt uns, wie wir *Fuck It* zur Geschichte sagen und Tuchfühlung mit dem Leben aufnehmen können.

Ein Gefängnis hat einen Zweck

Ein Gefängnis hat den Zweck, die Bevölkerung vor seinen Insassen zu schützen (und manchmal auch den, die Insassen vor der Bevölkerung zu beschützen), sowie den, die Gefangenen zu rehabilitieren, sodass sie in die Gesellschaft zurückkehren können (normalerweise).

Ähnlich ist es mit den Zielen, die wir uns setzen. Wir zielen darauf ab, bis zu einem bestimmten Alter etwas Bestimmtes zu erreichen: Wir haben das Ziel, unsere Examina zu bestehen, ein Haus zu kaufen, einen tollen Menschen zu treffen und uns niederzulassen, das Leben zu genießen, den Nobelpreis zu gewinnen, gesund zu werden, abzunehmen, mit mehr Leuten Sex zu haben, mit weniger Leuten Sex zu haben ...

Wir haben Ziele. Und wenn wir organisiert und entschlossen sind, dann schreiben wir sie auch noch auf. Wir setzen uns dafür sogar Deadlines. Wir arbeiten auf sie hin. Wir überwinden Hindernisse,

um sie zu erreichen. Wir leiden für unsere Kunst, trotzen dem Sturm, um an Land zu kommen, tragen unser Kreuz, erklimmen Berge und nehmen so einiges hin, um unsere Ziele zu erreichen.

Doch unsere Ziele können für uns zum Gefängnis werden. Das Leben hat die Angewohnheit, sich nicht so zu entwickeln, wie wir es geplant haben. Andere Menschen haben die Angewohnheit, sich nicht so zu verhalten, wie wir das gerne hätten. Die Wirtschaft hat die Angewohnheit, im falschen Moment einzubrechen. Und eben weil wir dem Leben diesen Weg in Form von Zielen vorgeben, finden wir uns in einem Gefängnis aus vereitelten Zielen wieder, denn wenn das Leben sich durch eines auszeichnet, dann durch Unvorhersehbarkeit.

Ziele können natürlich hilfreich sein. Man kann viel mit ihnen erreichen und ohne sie vieles verspielen. Doch wenn Sie sich zu sehr an Ihre Ziele hängen, dann können sie zum Gefängnis werden. Halten Sie Ihre Ziele mit leichtem Griff. Sagen Sie *Fuck It* zu den Zielen, die Sie zu fest halten. Und lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die Fahrt ein bisschen mehr.

Ein Gefängnis aus Gedanken

Alles beginnt mit Gedanken. Es mag schon sein, dass Gott am ersten Tag damit angefangen hat, Himmel und Erde zu erschaffen und dann das Licht anzuknipsen. Aber was der Bibel anscheinend entgeht, ist, dass Gott die Sache natürlich mit einem Gedanken angefangen hätte. Bevor Er Himmel und Erde SCHUF, muss Er den hellen Einfall gehabt haben, ein bisschen kreative Arbeit auszuprobieren. Bevor Er sich an seine sechs Tage harter Arbeit machte, muss Er die Füße hochgelegt und darüber nachgedacht haben, was es zum Abendessen geben könnte, als ihm sein heller Einfall kam:

Brillant. Ein Planet und etwas Raum. Ich bin brilliant. Absolut, wahnsinnig brilliant. Selbst wenn Ich es zu Mir Selber sage.

Er lehnte sich zurück und realisierte, dass Sein Gedanke gut war. Dann kam Ihm noch ein Gedanke und Er strich sich den Bart, während der Gedanke Gestalt annahm:

»Selbst... wenn... Ich... es zu Mir Selber sage« (selbst Gott benutzt Großbuchstaben in seinen eigenen Sätzen), »warum, verflücht noch mal, schaffe Ich nicht andere ... äh, Wesen, die Mir sagen, wie brilliant Ich bin, dann müsste Ich es Mir nicht mehr Selber sagen.

Der war gut, Gott.

Ich werde sie formen nach Meinem Bilde.

Ich sehe da ein Problem auf Dich zukommen, Gott. Damit schaffst Du Dir Konkurrenz.

Ah, aber Ich will keine Konkurrenz als Gott und höchstes Wesen, nicht wahr?

Mehr Bartkratzen.

Ich lasse Mir einen lächerlichen Test für diese Wesen einfallen. Ich erschaffe ein paar Mini-Ichs und dann erzähle Ich ihnen, dass es ... hm, weiß nicht ... einen Baum gibt, der sie weise macht (sodass sie glauben, sie könnten so weise werden wie Ich, obwohl sie nicht wissen, dass sie das schon sind). In diese ausgefuchste Falle locke Ich sie mit einer Schlange. Sie werden natürlich vom Baum der Erkenntnis essen und BÄM, schicke Ich sie für immer in die Wüste.

Gott schlug sich auf die Oberschenkel in seiner Begeisterung über einen so makellosen Mini-Gott-Erschaffungsplan ...

So werden sie den Rest ihrer Existenz damit zubringen, Mich zu verehren, über Mich zu streiten und zu glauben, sie seien überhaupt nicht wie Ich, obwohl sie es eigentlich sind.

Doch zurück zu dem ersten Gedanken. Der schwierige Teil für Gott – und die Bibel versäumt, dies zu erwähnen – war eigentlich der Gedanke. Stellen Sie sich vor, wie es gewesen sein muss, den gesamten Plan für die Erde und den Weltraum und die Tiere und die Menschen und, nun ja, ALLES aus, nun ja, NICHTS hervorzuzaubern. Vorher gab es NICHTS; nur Gott, wie er dasaß, nicht im Raum,

sondern im NICHTS. Er hatte nichts, von dem er ausgehen konnte. Er hatte keine Magazine, die er durchblättern konnte, um sich Ideen zu holen, keine Bücher, die er lesen konnte. Er konnte nicht im Salon vor Ort vorbeischaun (das heißt einen Salon, in dem man Ideen austauscht, nicht der, in dem Bärte geschnitten werden), um mit ein paar anderen Gottheits-Intellektuellen zu plaudern. Er konnte nicht brainstormen. Er stand nicht auf den Schultern von Riesen. Er hatte keinen Wettbewerb mit einem anderen Gott, bei dem es darum ging, wer den besten Schöpfungsplan vorlegen konnte. Alles entstand aus dem Nichts. NICHTS.

Danach war die ganze Schöpfung ein Zuckerschlecken. Projektmanagement und Bauarbeiten, das war's. Klar, es war schon gut gemacht. Es wurde sogar rechtzeitig (nach sechs Tagen) fertig, ohne das Budget zu sprengen. Aber Gott war der ARCHITEKT. Er war der Typ ... äh ... Gott mit den Ideen, der Ideengott.

Alles beginnt mit einem Gedanken. Alles, was Sie um sich her sehen, hat mit einem Gedanken begonnen. Alles, was Sie tun, beginnt mit einem Gedanken. Sie haben als Gedanke angefangen. Selbst wenn Sie sich einem Bereich zuwenden, der offenbar nicht von menschlichem Denken beeinflusst ist (wie beispielsweise die Wildnis), dann versuchen wir doch auch, da mitzumischen, zum Beispiel mit den Auswirkungen der menschenverursachten globalen Erwärmung. Und wenn wir damit die Erde nicht kriegen, dann kriegen wir sie mit unseren von Menschenhand geschaffenen Nuklearwaffen. Netter Gedanke, Einstein.

Es ist schon komisch, dass bei all den Denkhäubitzern, die die Zivilisation je hervorgebracht hat, gerade Einstein zur Symbol-Denkhaubitze geworden ist – mit seinem lustigen Gesicht und seinen verrückten Haaren. Ach, was für ein Genie. Und es ist ironisch, dass gerade seine Entdeckungen zu unserer finalen Vernichtung führen könnten. Begonnen mit einem Gedanken (Gottes), beendet durch einen Gedanken des schlauesten Kerls, der bisher gelebt hat (Einstein), wobei wahrschein-

lich der dümmste Kerl, der je gelebt hat, auf den Knopf drücken darf (stellen Sie sich hier eine grinsende George-W.-Bush-artige Figur vor).

Alles, was wir tun, beginnt mit einem Gedanken. Wir können mit unseren Gedanken Wunder hervorbringen. Wir können die erstaunlichsten Dinge erfinden. Unser Leben wird leichter durch die Produkte unserer Gedanken. Wir sind dank der Bemühungen hart arbeitender Wissenschaftler gesünder. Wir vergöttern die Erfinder, die Wissenschaftler und die Denker. Wir hängen an den Lippen des Wissenschaftlers, wie wir früher an den Lippen des Priesters hingen (natürlich tun das immer noch viele Leute, aber die Wissenschaft ist schon seit einiger Zeit die neue Religion für viele von uns). Wir erziehen unsere Kinder und ermutigen sie, ihren Weg in der Welt zu finden, indem sie ihren Kopf benutzen. Wir verlassen uns bei wichtigen Lebensentscheidungen auf unseren Verstand.

Aber was gibt es sonst noch? Die Frage müssen Sie sich stellen, Denn es gibt das Herz und den Bauch oder auch den Instinkt und die Intuition. Und es gibt noch weitere Aspekte: Kommt Inspiration aus dem Gehirn, aus dem Körper oder von außen? Wie ist es mit »spiritueller« Information?

Wenn wir uns nur auf unsere Gedanken verlassen, dann schaffen wir uns selbst ein Gefängnis. Wir sind, in vielerlei Hinsicht, noch

Wenn Sie zu einer rein gedankenbasierten Herangehensweise in Sachen Leben *Fuck It* sagen, dann kann Ihnen das die erstaunlichsten Türen öffnen.

immer von René Descartes und seiner Philosophie des »Ich denke, also bin ich« geprägt. Was aber, wenn wir mehr sind als nur Gedanken?

Wenn Sie zu einer rein gedankenbasierten Herangehensweise in Sachen Leben *Fuck It* sagen, dann kann Ihnen das die erstaunlichsten Türen öffnen. Es bedeutet auch, dass, wenn die Gedanken überhandnehmen, Sie wissen, dass Sie nicht *nur* das sind. In einer

Depression beispielsweise oder nach einem Trauma können unsere Gedanken (Selbstzweifel, Über-Analysierung, Selbstanklage etc.) uns in den Wahnsinn treiben. Manchmal buchstäblich.

Meditieren Sie. Auf diese Weise realisieren Sie schnell, dass Sie nicht NUR Ihre Gedanken sind. Aber wenn Ihre Gedanken zum Gefängnis für Sie geworden sind, wenn sie Sie herunterziehen und Sie an der Nase herumführen, können Sie zu diesem gedankengesteuerten Leben *Fuck It* sagen, ohne dass Sie deshalb ein gedankenloses Leben führen müssen.

Ein Gefängnis der Emotion

Als wir gerade die Frage gestellt haben: »Was gibt es außer Ihren Gedanken sonst noch?«, da tat sich womöglich bei vielen männlichen Lesern für einen Moment ein leerer Fleck auf. Die meisten Frauen jedoch hatten die Antwort vermutlich rasch parat: das Herz und unsere Gefühlswelt.

Ja, jetzt haben wir schön die übliche Geschlechter-Herz/Geist-Trennung aufgemacht. Gaia ist sehr herzzentriert. Ich bin ziemlich viel in meinem Kopf. Sie ist Liebe. Ich bin Ideen und Lachen. Sie ganz Wärme und Intuition. Ich bin ganz Träume und Reflexion.

Die meisten Leute, die zu *Fuck It*-Retreats kommen, stecken in ihrem Kopf fest (das heißt im Gefängnis der Gedanken), sodass sie oft sehr davon profitieren, mit ihrem Herzen zu arbeiten: sich mehr zu öffnen, ihre Emotionen besser zu spüren und sie mehr zum Ausdruck zu bringen. Gaia kann ihnen dann ganz besonders helfen, sich schneller frei zu fühlen, während ich ihnen helfe, sich zu entspannen, und sie zum Lachen bringe. Gaia öffnet ihnen das Herz, und die Tiefenheilung kann beginnen. Wir sind nicht *good cop, bad cop*, sondern *heart cop* und *head cop*.

Es ist also weniger verbreitet, in einem Gefängnis aus Emotionen in der Falle zu sitzen. Aber es ist möglich und wir kennen solche Fälle. Wie sieht das aus? So, dass Ihr Leben völlig von Emotionen diktiert wird. Sie fühlen alles zutiefst und nehmen alles persönlich. Sie weinen höchstwahrscheinlich viel und manchmal grundlos. Kleine Nebenbe-

merkung: Ich habe das nur bei Frauen gesehen und uns Männer verwirrt das. Nun, ich bin nicht länger verwirrt. Wenn Gaia weint und ich sie frage, warum, und sie antwortet »Nichts«, dann sagt sie »Nichts« nicht so, dass es eigentlich bedeutet, »Ja, natürlich, es ist etwas wirklich GROSSES, sonst würde ich ja nicht weinen, aber ich werde es dir nicht sagen, weil selbst wenn es diesmal nicht wegen dir ist, ist es das doch meistens und du wirst weiterfragen und ich kriege das Gefühl, dass du mich willst und dich um mich kümmerst, sodass ich jetzt erst noch mal »Nichts« sage und dir dann beim dritten Nachfragen sage, was eigentlich los ist, okay?« ... Gaia sagt »Nichts«, weil sie tatsächlich »Nichts« meint. Irgendwie fühlt sie sich manchmal aus keinem klar erkennbaren Grund aufgewühlt, und dann weint sie. Nun, jetzt sagt sie mir gerade, dass sie sich manchmal nicht einmal aufgewühlt fühlt, sondern ihr einfach nach Weinen zumute ist, also tut sie's.

Meine Damen, bitte überspringen Sie diesen Absatz. Botschaft an die Herren der Schöpfung: Bin es nur ich oder ist das MESCHUGIGE? Es gibt einfach Dinge, die wir nie kapiert werden, oder? Jemand Lust auf ein Bier? Ich muss aus dieser verheulten Umgebung weg und zum Wasserloch, aber fix.

Hallo, hier sind wir wieder, meine Damen und Herren. Wir sind zurück. Ladys, reißt euch zusammen. »Au, Gaia, das hat wehgetan.« Nein, emotionieren ist gut. Wir Männer verschließen uns dem viel zu oft. Und manche Frauen natürlich auch. Aber verschüttet die Tränenflüsse nicht wahllos überall. Benutzt auch HIN UND WIEDER rationales Denken. Und lernt auch, wie man ein Excel-Spreadsheet verwendet. Das Programm ist hervorragend geeignet, diese Seite eures Gehirns zu entwickeln. Das ist mein Rat, wenn man sich sehr emotional fühlt, selbst wenn man nicht sicher ist, weswegen: Man öffne ein neues Excel-Spreadsheet und spiele ein wenig damit herum. Innerhalb einer Minute wird sich die Stimmung aufhellen.

Die Pointe: Es ist möglich, zu herzzentriert zu sein. Das Gehirn und sein rationales Denken haben auch ihren Stellenwert. Benutzen

Sie es hin und wieder. Ansonsten steckt man schnell im Gefängnis der Emotionen fest. Und wie auch alles andere bedarf es in diesem Fall eines netten *Fuck It*, um wieder herauszukommen.

Ein materialistisches Gefängnis

Mit »materialistisch« meinen wir in diesem Fall nicht die Leute, die gerne shoppen gehen und für die das, was sie besitzen, wichtiger ist als alles andere, obwohl das natürlich eines der kahlsten und restriktivsten Gefängnisse ist, die man sich zum Leben suchen kann.

Nein, mit Materialismus meinen wir hier die Vorstellung, dass alles Materie oder Energie ist (im traditionellen, Newton'schen Sinn von »Energie«, nicht im Östlichen). Wir sind separate, feste Wesenwesen, die innerhalb der Gesetze der Newton'schen Physik funktionieren, auf einem Planeten, der (größtenteils) von der Wissenschaft definiert wurde. Und die meisten Menschen leben ihr Leben nach dieser Auffassung (selbst wenn sie sagen, dass sie an Gott »glauben«, ist ihre alltägliche Interaktion mit der Welt materialistisch).

Ein Materialist erklärt praktisch alle Phänomene wissenschaftlich. Wir verstehen, wie so ziemlich alles funktioniert, und zwar auf eine Art, die uns vor 100 Jahren noch nicht zur Verfügung stand. Der Materialismus hat den Spiritualismus auf recht offensichtliche Art bei vielen Leuten verdrängt. In der Vergangenheit war alles ein großes Mysterium, von dem, was wir am Nachthimmel gesehen haben, über die Gründe, warum Regen fiel, bis hin zur Funktionsweise unserer Körper und der Entstehung des Lebens. Nicht in der Lage, diese Mysterien wissenschaftlich zu erklären, wie wir das heute können, erklärten die Menschen sie spirituell. Es gab Götter für die Elemente, Götter für die Liebe und den Krieg. Dann hatte jemand den Geistesblitz, es gebe nur einen Gott. Wie auch immer, die Götter oder Gott halfen, alles zu erklären, denn wir fühlen uns einfach nicht besonders wohl, wenn wir NICHT BESCHEID WISSEN. Wir wollen wissen.

Selbst wenn wir uns im Fernsehen einen »Mystery«-Film anschauen, sind wir mit dem Zustand des Nichtwissens nur eine Weile zufrieden und wollen wissen, wer es war, bevor wir ins Bett gehen.

Also wissen die meisten Menschen heutzutage Bescheid. Wir wissen hinsichtlich der großen Fragen, wie die Dinge um uns her funktionieren, das meiste, und das dank der Wissenschaft. Was noch fehlt, müssen die Wissenschaftler einfach noch erforschen. Und sie strengen sich unglaublich an, um genau das zu tun – schauen Sie nur mal zur CERN (European Organization for Nuclear Research). Zugegeben, für einige Menschen ist nach wie vor Gott das Erklärungsmodell, um Dinge begreiflicher und verständlicher werden zu lassen.

Aber gehen wir davon aus, dass die meisten Leute in pragmatischer Hinsicht Materialisten sind. Um Antworten zu erhalten, wenden sie sich an die Wissenschaft. Und die Antworten sind im Normalfall klar und gut (selbst wenn sie nicht so schmackhaft daherkommen wie die spirituellen Antworten). Es ist keineswegs so, dass das alles kalte, trockene Rationalisten sind, wie ein spiritueller Mensch sich das vielleicht vorstellt. Die Schönheit, Vielfalt und Komplexität der Phänomene der Welt kann nach wie vor auch jemanden mit einer materialistischen Erklärung für die augenfälligen Besonderheiten um ihn her überwältigen. Der Materialist mag den Prozess der Reproduktion, des Wachstums eines Fötus basierend auf der Blaupause der DNS und der Geburt verstehen. Aber zerstört die Erklärung des Prozesses das Staunen ob seiner Manifestation? Für die meisten Menschen ist das nicht so. Sie sind im Gegenteil nicht weniger überwältigt von einer Geburt oder der Schönheit und Großartigkeit der Natur.

Gaia und ich ziehen es vor, offen zu bleiben. Den Zustand des Fragens zu bewahren, statt sich starr und stur auf eine Antwort festzulegen. Wir finden es in Ordnung, NICHT BESCHEID ZU WISSEN. Das bedeutet nicht, dass wir nicht neugierig wären. Wir sind Philosophen in dieser Hinsicht, denn wir lieben das unendliche Fragen. Aber wir geben uns nicht mit einer Antwort zufrieden, wir stel-

len weiter Fragen. Wir bleiben offen und wissbegierig. Wir genießen das Staunen und das Mysterium des Lebens, wie es sich in jedem Moment vor uns entfaltet.

Wir verwenden oft das Wort »Gefühl«. Das liefert einen leisen Hinweis darauf, dass unser Ansatz der des beständigen Fragens ist, dass wir keinerlei Antworten festgelegt haben und dass wir demütig genug sind, das Wort »wissen« nicht einmal zu verwenden. Wir haben viele Jahre mit Energie oder Qi gearbeitet. Wir haben das Gefühl, dass diese Energie allem zugrundeliegt und der Kanal für viele verblüffende nicht-materialistische Phänomene ist, genauso wie sie der Kern der ebenso verblüffenden materialistischen Phänomene ist, die wir beobachten können.

Sehen Sie, warum das Wort »Gefühl« hilft? Wir sagen nicht, »wir wissen«, wie eine materialistische oder eine religiöse Person das täte, und zwar nicht aus falscher Demut, sondern weil die Behauptung eines solchen Wissens die Sache fixiert. Und wenn wir irgendwas über Energie und die Phänomene, die sie zu manifestieren scheint, wissen, dann dass sie ständig im Wandel und unmöglich zu fixieren, ja sogar sehr schwer zu benennen ist. (Die Taoisten beispielsweise behaupten, dass dann, wenn Sie das Tao – die Kraft, die alles durchdringt/alles ist/alles erschafft – beschreiben können, Sie sie nicht erfasst haben.) Und, fürs Protokoll: Wir sind keine Taoisten.

Wir sind gar nichts. Wir stellen Fragen und machen Erfahrungen und leben im Staunen, und das, was wir fühlen, teilen wir mit Ihnen.

Aber ja, wir haben mehr Sympathien für den Materialisten als für den Fundamentalisten. Doch eine rigoros materialistische Herangehensweise an die Wirklichkeit ohne Fragen hinsichtlich nicht-materialistischer (spiritueller/energetischer/magischer) Erklärungen oder Phänomene kann ein Gefängnis aus Erfahrungen schaffen. Die beschränkte Reichweite von Erklärungen für die kom-

Wir sagen Fuck It dazu, irgendwas durch feste Theorien und Erklärungen zu fixieren.

plexen, vielfältigen Phänomene, die auf Ihre Sinne einströmen, wird zur Falle.

Wir sagen *Fuck It* dazu, irgendwas durch feste Theorien und Erklärungen zu fixieren.

Ein Gefängnis der Spiritualität

Es ist wahrscheinlich offensichtlich für Sie, warum der fundamentalistische Ansatz in Sachen Spiritualität sich sein eigenes Gefängnis schafft. Das ist obendrein gefährlich für andere. Ich habe die Leute nie verstanden, die sich in der Lage fühlten zu sagen: »Ich habe recht. Du hast unrecht. Und du kommst in die Hölle.« Ich verstehe, dass man, wenn man wirklich glaubt, die Antwort auf die Fragen des Lebens, des Universums und des ganzen Rests gefunden hat, wahrscheinlich herumgehen und darüber reden möchte. Aber sagen Sie den Menschen nicht, dass sie unrecht haben. Machen Sie anderen nicht das Recht streitig, an etwas anderes zu glauben als Sie. Und was Sie ganz bestimmt nicht tun sollten, ist, jemanden zu töten, wenn er etwas anderes glaubt als Sie oder etwas über Ihren Glauben sagt.

Aber das alles ist Ihnen wahrscheinlich klar.

Und vermutlich gibt es sowieso nicht viele Fundamentalisten, die das hier lesen.

Aber es gibt vermutlich viele unter Ihnen, die sich als »spirituelle« Menschen verstehen. Ich liebe die Vielfalt in der westlichen Gesellschaft der heutigen Welt.

Es herrscht eine große Offenheit für spirituelle Ideen und es gibt eine enorme Bandbreite an geistigen Anschauungen, die alle leicht zugänglich sind (das war nicht immer so).

Viele von uns haben heute in Sachen Spiritualität einen »Pick 'n' mix«-Ansatz. Das bedeutet, dass man sich aus einer Reihe von Süßigkeiten bedient, zum Beispiel Gummibärchen, Karamellbonbons, Cola, Kaugummi, Schokoladenrosinen, Ananasstücke, Dauerlutscher

Lakritze, Colawürfel, Katzenzungen etc. Sie schauen sich die Riesenauswahl köstlicher nummerierter Zuckerwerke in ihren Plastikbehältern an, haben eine Papiertüte in der Hand und benutzen dann die kleinen Schaufeln, um sich Ihre Mischung zusammenzustellen.

Die spirituellen Süßigkeiten, die wir in unsere spirituelle Tüte schütten, sind nicht ganz so köstlich, aber besser für die Figur. Hier nur ein paar Beispiele aus dem Regal: Reiki, Astrologie, Buddhismus, Schamanismus, neurolinguistische Programmierung, Emotional Freedom Techniques (EFT), Kristallheilung, Fernheilung, Taoismus, Hinduismus, Engeltherapie, Heißein-Therapie, Yoga, Tai-Chi, Energiekunst, schwarze Magie, Heilungswissen ... und so weiter. Manche kommen in die Tüte, die anderen nicht, weil wir nichts mit ihnen anfangen können. Es gibt sehr wenig feste »Dogmen«, auf die sich der New-Age-Suchende verpflichten müsste – entweder sagen wir, dass wir »spirituell« sind oder eine »spirituelle Seite« haben oder dass wir versuchen, mit unserem »höheren Selbst« oder unserer »Seele« Tuchfühlung aufzunehmen. Das deckt sowohl den Geist wie die Seele ab, denn die Genres verschwimmen an den Grenzen. Und sie beinhalten ebenso den Körper wie den Geist und die Seele. Manche integrieren die drei (im Holismus – noch so ein »smus« – geht es oft genau darum, die gegenseitige Verbundenheit all dieser Elemente zu erkennen).

Nehmen wir beispielsweise Yoga, Körperarbeit, die mit einem spirituellen Ziel verbunden ist (und zwar der Herstellung der »Einheit« des Materiellen und des Spirituellen) und die die physischen Asanas nur benutzt, um diese Einheit herzustellen. Viele Leute praktizieren Yoga jedoch als Sport, wie eine Aerobic-Stunde für das 21. Jahrhundert. Da wir sieben Jahre lang einen Yoga-Retreat geleitet haben, wissen wir ein wenig über dieses Phänomen Bescheid. Ich habe zahllose Feedback-Fragebögen, die von diesen neuen Großstadt-Yogis ausgefüllt worden sind, gelesen, auf denen sich Gefühle wie etwa folgende niederschlugen: »Das Yoga war viel zu spirituell.« – »Das Yoga war

toll, nur nächstes Mal bitte weniger von dem spirituellen Zeug.« – »Fand das Yoga super, toller Lehrer, aber hatte genug von den spirituellen Messages.« – »Lieber Priester, fand den Gottesdienst super ... die Choräle waren exzellent, das Knien habe ich wirklich genossen und Brot und Wein waren köstlich ... aber genug von Gott, für unsere Zeit ist das viel zu spirituell.«

In unserer spirituellen Papiertüte haben wir auch »spirituelle« Vorstellungen. Wir glauben, dass alles einen Grund hat; dass alles perfekt ist. Wir versuchen, im Jetzt zu sein; wir reden viel über »Vertrauen«; wir »folgen dem Strom«; wir erkennen, dass Gedanken Wirklichkeit schaffen; wir wissen, dass wir spirituell alles in unserem Leben manifestieren können; wir glauben, dass alles eine Energie hat; wir mögen die Energie anderer Leute (oder nicht); wir versuchen, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind; wir lieben das, was ist; wir versuchen, nicht zu urteilen; wir sind »auf dem Weg« (ein spiritueller Weg noch dazu) und alles ist Teil dieses Weges; wir glauben nicht an die traditionellen moralischen Vorstellungen von richtig und falsch, sondern an die Liebe; wir glauben an freie Liebe (nett) und an den Frieden und wir wollen negative Energie reinigen und Frieden verbreiten ...

Wir füllen unsere spirituellen Taschen mit realen Dingen, die uns auf unserem spirituellen Weg helfen sollen: Tarotkarten, Engelkarten, Kristalle, ätherische Öle, Gebetsfahnen, Räucherstäbchen, Kräuterbündel, Redestäbe, Trommelstöcke ...

Wir essen auch gut auf unserem spirituellen Weg: fleischlos, ohne Milchprodukte, glutenfrei, grausamkeitsfrei, pestizidfrei, humorfrei und ganz sicher niemals »frei«.

Und obwohl Gaia und ich es beide komisch finden, benutzen und verwenden auch wir viele dieser Dinge und haben sie sozusagen abonniert. Doch immer im Stil von »pick 'n' mix«. Und unsere Mischung ändert sich ständig. Wir bleiben nie an etwas hängen. Und wir nehmen es immer »cum grano salis« (was nicht unbedingt mit der Metapher von den Süßigkeiten zusammenpasst, die würden damit

alle WIDERLICH schmecken), weil ein Körnchen Salz sie zu einer spaßigen, faszinierenden Angelegenheit macht.

Also, wo versteckt sich das Gefängnis in dieser »pick 'n' mix«-Spiritualität? Im Zu-ernst-Nehmen der Dinge; darin, sich auf etwas zu fixieren; zu glauben, irgendeine Sache sei die ultimative Antwort (oder, noch schlimmer, zu glauben, es sei so und alle anderen lägen falsch). Es ist auch leicht, neue Hierarchien von »gut und schlecht« zu schaffen. Wir denken vielleicht nicht länger, dass Sex vor der Ehe »schlecht« ist, aber vielleicht betrachten wir Wut als böse oder den Materialismus oder Egoismus ... oder wir entdecken schlechte Energie (in Leuten und Orten), schlechte »Vibes«. Wir sind gnadenlos dualistische Wesen, wir wollen ständig diskriminieren und die Dinge trennen. Wir trennen oft unsere »spirituelle Seite« ab, wir trennen das Gute vom Bösen, wir trennen unsere Vorstellungen von denen anderer Leute und wir trennen uns von den anderen. (Oder, was wahrscheinlich eher der Fall ist, wir erleben uns als getrennt von den anderen und machen uns Sorgen, die anderen könnten »besser« sein als wir, und so finden wir Wege, uns besser zu fühlen. Das ist eigentlich Religion. Ebenso ist es die Quelle eines Großteils unserer Schmerzen, unserer Kämpfe und Kriege. Weil wir glauben, wir seien getrennt, und uns sorgen, wir seien nicht gut genug, verstärken wir die Trennung noch, indem wir uns von anderen distanzieren und sie sogar bekämpfen.)

Sagen Sie *Fuck It* zum Fixieren von Vorstellungen. Nehmen Sie all das leicht. Und entwickeln Sie ein »Gefühl« für eine mögliche »spirituelle« Wahrheit: Dass wir überhaupt nicht getrennt sind, sondern dass wir alle verbunden, ja vielleicht sogar alle eins sind. Unsere Wahrnehmung des Getrenntseins ist nur Illusion – eine Illusion, die all das Leid erzeugt. Aber machen Sie jetzt nicht den »Sprung«, das zu »glauben«, denn es könnte Ihnen passieren, dass Sie damit in ein anderes Gefängnis springen.

Sagen Sie *Fuck It* zum Fixieren von Vorstellungen.

Mannomann, wir mögen unsere Gefängnisse schon sehr, oder?

