



# Leseprobe

Lars Amend

## **It's All Good**

Ändere deine Perspektive  
und du änderst deine Welt

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 20. Mai 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Das Leben, von dem wir alle träumen, ist gar nicht so weit weg. Es liegt direkt vor unseren Füßen. Wir müssen seine Schönheit nur wieder in all ihren Facetten erkennen. Bestseller-Autor und Life-Coach Lars Amend möchte zu diesem Perspektivwechsel aufrufen. It's All Good ist eine Liebeserklärung an den Augenblick, ein Appell, sich einfach mal aus der Jammer-Spirale auszuklinken. Ein Plädoyer, sich wieder auf Werte zu besinnen, wie z. B. Dankbarkeit für die Großartigkeit der Welt, Wertschätzung der Familie, Mut, für seinen Traum einzustehen. Zahlreiche kreative Impulse wie Morgenroutinen oder Glücks-Challenges helfen dabei zu erkennen: Du brauchst nichts und musst nichts sein, außer du selbst. Es ist alles nur eine Frage der Perspektive. Alles ist gut so, wie es ist.



### Autor

## Lars Amend

---

Lars Amend, geboren 1978 in Gießen, ist Autor und Life Coach. Mit der Biografie von »Bushido« veröffentlichte er 2008 sein erstes Buch und landete direkt auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste. Es folgten weitere Bücher u. a. mit Rudolf Schenker, Paulo Coelho und Prof. Sven Gottschling. Die Verfilmung seines Bestsellers »Dieses bescheuerte Herz« erreichte 2017 mit Elyas M'Barek in der Hauptrolle über 2 Millionen Menschen und lief weltweit in den Kinos. Lars Amend lebt in Berlin.

Lars Amend

# IT'S ALL GOOD

Ändere deine Perspektive  
und du änderst deine Welt

  
kailash

Falls du auf ein Zeichen wartest,  
du hältst es in deinen Händen.

*Lars*

I wouldn't change a thing  
Even if I could  
You know what they say?  
It's all good!

*Bob Dylan*

Wo sich Dunkelheit befindet, sei das Licht.

Wo sich Leiden befindet, bringe Frieden.

Wo sich Einsamkeit befindet, sei die Liebe.

Millionen Menschen stehen heute vor gewaltigen Aufgaben:  
Schule, Beruf, Familie, Erfolgsdruck, Gewichtsprobleme,  
Schönheitsideale, Konkurrenzkämpfe, Zukunftsängste,  
psychische Krankheiten, Abhängigkeiten in jeglichen Formen.

Ja, diese Welt kann manchmal ganz schön wehtun. Sie kann  
einsam, dunkel und bitterböse sein. Dennoch tragen wir eine  
Verantwortung dafür, eine Stimme der Hoffnung zu sein, ein  
Krieger des Lichts.

Ich möchte dir mit diesem Buch helfen, wieder die Kontrolle  
über dein Leben zu übernehmen, damit auch du in deiner Welt  
Leichtigkeit, Sicherheit und Freude verbreiten kannst. Es ist  
nicht einfach, alles andere als das. Jeder Tag bringt neue  
Herausforderungen mit sich, weswegen wir uns mit Wissen,  
Weisheit und einer großen Portion Gelassenheit ausstatten  
müssen, um gute Gewohnheiten zu etablieren und uns mit  
jenen Menschen zu umgeben, die das Meisterstück in uns  
sehen, das wir schon jetzt sind.

In Liebe,  
dein Lars

gang zu einem geheimen Ort, an dem völlige Stille herrscht, fern von Vergangenheit und Zukunft, und du dürftest diesen Ort jeden Tag besuchen, um Frieden zu finden. Stell dir vor, du hättest mehr Energie, um die großen Aufgaben deines Lebens zu meistern. Stell dir vor, du würdest die Person, die du jeden Tag im Spiegel siehst, wieder so richtig gern haben. Stell dir vor, du könntest diesen Augenblick, während du diese Zeilen liest, voll und ganz genießen. Stell dir vor, du könntest glücklich sein, ohne dass etwas außergewöhnlich Schönes passieren muss.

## Wie fühlt sich diese Vorstellung an?

Dieses Leben, von dem wir alle träumen, ist gar nicht so weit weg. Tatsächlich liegt es in diesem Augenblick direkt vor unseren Füßen. Auch wenn wir durch den Lärm unserer Gedanken zu oft abgelenkt sind, um diesen Schatz wahrzunehmen, er ist da. Es ist nicht einfach, ihn in der Hektik des Alltages zu sehen, aber es ist möglich. Ich weiß, dass du das für unmöglich hältst, weil du schon alles ausprobiert hast und immerzu gescheitert bist. Deswegen verrate ich dir jetzt etwas, in der Hoffnung, dich damit zu beruhigen: Auch ich schaffe das nicht immer. Ja, du hast richtig gelesen: Auch ich schaffe das nicht immer. Es gibt Tage, an denen ich keine Antworten finde. Nicht für meine liebsten Freunde, nicht für meine Klienten, nicht für mich. Es gibt Tage, an denen ich nichts weiß, völlig ratlos, lustlos und müde bin, an denen die Dunkelheit vollständig Besitz von mir ergreift. Und es ist okay. Ich habe gelernt, dass diese Phasen ein Teil des Lebens sind und nie ganz verschwinden werden. Die Dunkelheit wurde erfunden, damit wir nachts das Strahlen der Sterne sehen können. Jedenfalls ist das meine Interpretation.

Wir müssen aufhören, Krieg gegen uns selbst zu führen!

Von Eminem habe ich gelernt, dass sich alles ändert, sobald du deine Schwächen laut aussprichst, vollkommen zu dir stehst, einen Scheiß darauf gibst, was irgendwer darüber denken könnte, und die Perspektive auf dein Leben wechselst.

Warum, glaubst du, mache ich das alles? Warum helfe ich Menschen, ein besseres Leben zu führen? Ich verrate es dir: Ich rette mich damit selbst. Wenn ich meine Klienten coache, coache ich immer auch mich selbst. Wenn ich Bücher schreibe oder Motivationsprüche auf Instagram poste und das Wort »Du« verwende, meine ich immer auch mich damit. All das tue ich für mich, weil ich weiß, dass es keinen Unterschied gibt zwischen dir und mir. Meine Ängste sind deine Ängste, meine Träume sind deine Träume, meine Fragen sind deine Fragen. Die Luft, die ich ausatme, ist die Luft, die du einatmest. Wir sind alle miteinander verbunden, und wir sind eine Armee von Millionen. Gib auf Instagram den Hashtag *#motivation* ein, und du bekommst mehr als 174 Millionen Beiträge angezeigt, und es werden jeden Tag mehr.

## Wir müssen aufhören, Krieg gegen uns selbst zu führen!

So viele Menschen leiden, um eine Fassade aufrechtzuerhalten. Es wird ein Bild voller Lügen und Selbstbetrug gezeichnet, nur um es anderen recht zu machen, um zu gefallen, um einen Hauch von Bestätigung und falscher Liebe abzubekommen. Jeder macht es, und jeder glaubt, er sei damit der Einzige. Als Demi Lovato wegen Depressionen und einer Überdosis Heroin fast gestorben wäre, habe ich mir ihre letzten dreißig Instagram-Posts angesehen: schöne heile Welt. Alles Schwindel, alles

Fake, um ein Leben zu erzählen, das es gar nicht gibt. Mit diesem Buch möchte ich ein Zeichen setzen. Mut, Freundlichkeit, Ehrlichkeit, Selbstbewusstsein, Geduld, Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen – all diese Werte müssen wieder cool werden. Es muss wieder cool werden, für seinen Traum einzustehen, auch wenn das Umfeld ihn nicht versteht. Es muss wieder cool werden, weite Wege zu gehen und sich mit all seinen Schwächen zu lieben. Es ist so wichtig, deswegen kämpfe ich dafür.

Ich weiß, dass viele Menschen zu mir aufsehen. Meine Biografie klingt für Außenstehende auch ziemlich spannend: Frankfurt, London, Rio de Janeiro, Berlin. Platz 1 Spiegel-Bestseller. Bücher mit Bushido, den Scorpions, Paulo Coelho. Mein erster Versuch als Schriftsteller wurde sofort von Bernd Eichinger mit Starbesetzung verfilmt. Über einen Teil meines Lebens wurde ein Kinofilm gedreht, und Elyas M'Barek spielt darin die Hauptrolle: mich! Als er 2017 kurz vor Weihnachten in die Kinos kam, gab es nur einen Film, der erfolgreicher war: »Star Wars«! Allein in Deutschland haben über zwei Millionen Zuschauer »Dieses bescheuerte Herz« gesehen. Unsere Geschichte lief weltweit im Kino. Im Januar 2019 waren wir für den Bayerischen Filmpreis nominiert, und wir haben internationale Festivalpreise gewonnen. Ich werde ins Fernsehen eingeladen, gebe Interviews und treffe mich mit prominenten Menschen, von denen mich manche sogar dafür bezahlen, dass ich sie auf ihrem Lebensweg begleite. *It's all good!* ist mein elftes Buch in elf Jahren. Was für ein Tempo! Für die »Men's Health« bin ich sogar »einer der Top-Motivatoren Deutschlands«.

Und jetzt?

Bitte lass dich davon weder blenden noch beeindrucken. All das bedeutet gar nichts. Ich bin nicht besser als du. Ich weiß



nicht mehr als du. Ich habe es auch nicht »geschafft«, wie man so schön sagt. Und erst recht bin ich kein Guru. Ich bin einfach nur ein normaler Dude, der immer neugierig geblieben ist und durch jede Tür geht, die er auf seinem Weg findet. Nicht mehr und nicht weniger. Warum ich das schreibe? Warum ich mich derart verwundbar zeige? Weil die anderen es nicht tun. Ich möchte dir damit die Angst nehmen und sagen: Du bist nicht allein! Brenn das Podest ab, auf das du mich oder andere Menschen stellst, die du bewunderst. Oder stell dich selbst darauf. Werde zu deinem eigenen Vorbild! Weißt du, warum ich so erfolgreich bin? Weil ich mache, worauf ich Lust habe, weil ich *meinen Weg* gehe, weil ich nichts persönlich nehme und alles, was mir passiert, was ich fühle und erlebe, aus der Position eines Beobachters wahrnehme. Manchmal geht es mir dabei gut, manchmal nicht so sehr, aber eines weiß ich gewiss: It's all good!

Dieses Buch ist eine Hommage ans Leben, eine Liebeserklärung an die Schönheit des Augenblicks. Das Zauberwort und der Schlüssel zu diesem Glück lautet Ehrlichkeit. Frag dich selbst: Bist du zu 100 Prozent ehrlich zu dir? Lebst du wirklich *dein* Leben? Diese Ehrlichkeit wird dich, wenn du den Klang ihrer Stimme zulässt, wieder frei atmen lassen. Sie wird dir Seelenfrieden bringen. Du wirst die Magie des Lebens wieder in all seinen Facetten sehen, genießen und lieben. Es ist ein Leben, in dem du nichts brauchst, außer dich selbst. In dem du nichts sein musst, außer du selbst. Wie gesagt, es ist alles schon da. Es ist nur eine Frage der Perspektive.

Ich möchte dir davon erzählen, wie sich meine Perspektive auf das Leben grundlegend verändert hat, und dir dann vor allem in der zweiten Hälfte des Buches viele Beispiele und Ideen, Listen und Challenges an die Hand geben, damit dieses Licht in deinem Leben ebenso strahlen wird.

## Du bist nicht verloren, du stehst lediglich am Anfang deiner Reise

Auch wenn du dich gerade etwas verloren fühlst, du bist es nicht. Vielleicht weißt du noch nicht genau, wohin du gehen sollst, was deine Bestimmung im Leben ist. Vielleicht hast du deinen Job. Vielleicht gehst du immer noch zur Schule oder hast gerade zum dritten Mal an der Uni deine Studienfächer gewechselt. Vielleicht herrscht in deinem Kopf so viel Durcheinander, dass du wegen all dem Lärm nicht hören kannst, was du wirklich willst. Oder vielleicht hast du schon eine genaue Vorstellung von dem, was du willst, weißt aber nicht, wie du es umsetzen sollst. Oder du hast Angst davor, was die Menschen in deinem Umfeld davon halten könnten. Weißt du was? Du wirst es herausfinden. Du bist noch nicht tot. Du lebst. Du atmest. Du lächelst. Du wirst deinen Weg finden. Du wirst dich finden. Wie oft habe ich den letzten Satz schon gehört: Du wirst dich finden. Ich habe ihn gerade selbst unbewusst verwendet. Doch dieser Satz funktioniert so nicht, weil er falsch ist. Ich hätte ihn einfach löschen können, aber ich möchte ihn stehen lassen, um gemeinsam mit dir für einen kurzen Moment darüber nachzudenken.

Es ist doch so: Du kannst dich nicht wie einen vergessenen Zehn-Euro-Schein in einer alten Winterjacke wiederfinden. Du bist nämlich nie verloren gegangen, selbst wenn es sich manchmal genau so anfühlt. Dein wahres Selbst ist genau da, wo es jetzt sein soll. Es wurde nur unter einem riesigen Berg von äußeren Einflüssen begraben: unter all den Erwartungen an dich, deiner kulturellen Prägung, der Meinung anderer Menschen, die dir wichtiger ist als deine eigene, unter den ungenauen und teilweise falschen Schlüssen, die du als Kind gezogen hast und

ren Platz auch in deinem Leben haben. Das Geheimnis für ein erfolgreiches Leben besteht darin, herauszufinden, wann der richtige Zeitpunkt zum Ausruhen und wann der richtige Zeitpunkt zum Handeln ist. Wenn ich morgens meine Augen öffne und feststelle, dass ich noch am Leben bin, erfüllt mich das mit Dankbarkeit. Dann schließe ich sie wieder, atme tief durch die Nase ein, warte einen kurzen Moment und atme durch den Mund wieder aus. Das mache ich sieben Mal (dazu kommen wir später noch), öffne meine Augen und stehe auf. Mit diesem kleinen Achtsamkeitsritual habe ich, noch bevor ich aufgestanden bin, bereits den ersten kleinen Sieg des Tages eingefahren. Mein Geist ist wach, und meine Zellen haben ihre erste Minidosis an Dopamin erhalten – Frühstück mit Glückshormonen. So starte ich als Champion in den Tag ... jeden Tag.

Ich weiß genau, was dieses Leben ist: eine einmalige Chance. Jeder Tag ist ein Geschenk, ein Wunder. Wir leben nur einmal, aber die meisten Menschen verhalten sich nicht so. Sie schlafwandeln durch den Tag, als wäre dieser irre Zufall – am Leben zu sein – das Normalste der Welt. Demut und Dankbarkeit sind die beiden großen Konstanten in meinem Leben. Ich habe einen engen Bezug zu meinen Gefühlen. Ich liebe sie. Ernsthaft, ich liebe sie. Ich liebe mein Ego auf der einen Seite, und ich liebe meine Bescheidenheit auf der anderen Seite. Ich glaube, dass ich der Größte bin, glaube gleichzeitig aber auch, dass es kaum jemand bemerken würde, wenn ich morgen spurlos von der Bildfläche verschwinden würde. Diese Art zu denken ist entscheidend. Die Polaritäten des Lebens. Das Yin und das Yang. Greife nach den Sternen, aber lass dabei die Kirche im Dorf. Ich tue alles dafür, um eine Legende zu werden, wohlwissend, dass es bedeutungslos ist, eine zu sein. Es ist auch zweitrangig, ob ich dieses Vorhaben erreiche, es kommt einzig und allein darauf an,

die Tage, an denen ich es versuche, voll und ganz zu genießen. Der Weg ist entscheidend, nicht das Ziel.

Lass uns herausfinden, was dich antreibt, was dich morgens aufstehen lässt. Die gute Nachricht lautet: Es gibt weder Richtig noch Falsch. Du musst nicht so werden wie ich oder sonst jemand auf der Welt. Wie langweilig wäre das bitte? Lebe dein Leben nach deinen Werten, nicht nach meinen. Kehre zu der Harmonie zurück, die gut für dich und dein Seelenwohl ist. Wenn du keine Lust hast, siebzig Stunden in der Woche für deinen Traum zu arbeiten, dann mach es nicht. Keine Rechtfertigungen. Niemals! Und wenn du glücklich mit deiner aktuellen Situation bist, dann reiche ich dir die Hand und rufe lautstark und voller Bewunderung, sodass es jeder deutlich hören kann: »Bravissimo und herzlichen Glückwunsch, ändere auf gar keinen Fall auch nur irgendwas!«

Falls du aber keiner dieser erleuchtenden Superhelden bist, möchte ich dir Mut zusprechen. Du musst nämlich nicht perfekt sein, um andere Menschen zu inspirieren. Ganz im Gegenteil: Inspiriere sie, indem du ihnen erzählst, wie du mit deinen eigenen Fehlern, Makeln und Schwächen umgehst. Während du offen über deine Ängste, deine Zweifel und Nöte sprichst und andere dazu ermutigst, es dir gleichzutun, startest du den Prozess deiner inneren Heilung. Du reparierst dich selbst. Ja, es funktioniert. Und weißt du was? Es ist okay. Du bist okay. It's all good.

Im Leben kann so schnell so viel passieren, wenn du deinen Fokus auf die richtigen Dinge lenkst und nach einem System vorgehst, das echte Resultate verspricht. Ich kann mich selbst noch gut an jene Tage erinnern (ich werde dir gleich von ihnen erzählen), an denen ich für all das gebetet habe, was heute Teil meines Lebens ist. Früher war ich schüchtern, voller Ängste und Unsicherheiten, habe mich selbst kleingemacht, mir vieles nicht

## Unmöglich?

du jeden Tag in tiefer Dankbarkeit für deinen Traum kämpfen sollst, aber dass du diesen Kampf nicht unbedingt gewinnen musst. Das Leben ist wahnsinnig kompliziert und unfassbar einfach zugleich. Oscar Wilde bringt es noch präziser auf den Punkt: »Das Leben ist nicht kompliziert. Wir sind es. Das Leben ist einfach, und das Einfache ist stets das Richtige.«

Wir machen uns das Leben oft selbst schwer, stehen unseren eigenen Plänen im Weg, wollen zu viel und träumen zu wenig. Lass uns das ändern. Lass uns wieder träumen. Lass uns große Ziele anvisieren, ohne dass wir sie erreichen müssen. Lass uns in der Sonne liegen und all die schönen Dinge aufzählen, die wir sehen. Lass uns ganz im Sinne von Oscar Wilde das Richtige tun. Ich kann dir nicht versprechen, dass sich auf dieser Reise all deine Probleme lösen werden, aber ich kann dir felsenfest versprechen, dass du dabei nicht allein sein wirst. Lass uns ehrlich miteinander sein. Lass uns neue Routinen etablieren. Lass uns zusammen meditieren und kleine Challenges angehen. Lass uns das Leben zelebrieren und uns gegenseitig von unseren großen und kleinen Abenteuern erzählen. Ich fange auch gerne damit an.

## Unmöglich?

Vorher möchte ich aber gerne noch ein Wort aus unserem Wortschatz streichen: unmöglich! Mir ist das wichtig, weil dieses Wort keinen Raum für Magie, Fantasie, Überraschungen und Kreativität zulässt. Was ist schon unmöglich? Ich habe drei Fragen an dich:

1. Glaubst du, dass man es schaffen kann, in nur vierzehn Tagen einen Roman zu schreiben, der alle Rekorde brechen und zu den meistgelesenen Büchern aller Zeiten gehören wird?
2. Glaubst du, dass es möglich ist, in nur einem Monat ein musikalisches Meisterwerk zu produzieren, das das meistverkaufte Album aller Zeiten wird?
3. Glaubst du, dass es möglich ist, mit nur fünf Worten eine Geschichte zu erzählen, die die ganze Welt zu Tränen rühren wird?

Auf den ersten Blick ziemlich unmöglich, oder? Und doch ist alles genau so passiert. Paulo Coelho hat seinen Roman *Der Alchimist*, das zu den meistgelesenen Büchern aller Zeiten gehört, in nur zwei Wochen geschrieben. Quincy Jones hat das legendäre »Thriller«-Album von Michael Jackson in nur vier Wochen produziert, und Ernest Hemingway hat tatsächlich darauf gewettet, mit nur fünf Worten eine Geschichte erzählen zu können, die die ganze Welt zu Tränen rühren würde. Niemand traute es ihm zu, also nahm der berühmteste Schriftsteller seiner Zeit einen Stift in die Hand und schrieb auf ein Blatt Papier: »Zu verkaufen: Babyschuhe. Nie getragen.«

## Eins zu vierhundert Billiarden

Das Baby in Hemingways kleiner Fantasiegeschichte hat den Sprung in diese Welt nicht geschafft, du hingegen schon. Du bist hier. Du hältst dieses Buch in den Händen. Du pumpst Sauerstoff durch deine Lunge. Weißt du eigentlich, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, als Mensch geboren zu werden? Die Zahl ist so gigantisch groß, dass man sie sich nicht einmal vorstellen kann:

eins zu vierhundert Milliarden. Im anglo-amerikanischen Sprachgebrauch gibt es dafür übrigens das Wort Quadrillion. Es macht wirklich Spaß, darüber nachzudenken: Die Wahrscheinlichkeit geboren zu werden ist in etwa so hoch, als würden zwei Millionen Menschen an einem langen Tisch sitzen, gleichzeitig Würfel werfen, die nicht sechs, sondern eine Billion Seiten haben, und jeder der zwei Millionen Würfel würde dabei auf der gleichen Seite landen, zum Beispiel auf der Zahl 1 983 762.

Es ist wahrscheinlicher, dass du zwanzigmal nacheinander sechs Richtige im Lotto tippst, als das Licht der Welt zu erblicken. Deine Mutter hätte in dem einen entscheidenden Moment, neun Monate vor deiner Geburt, auch einfach nur kurz aus dem Bett aufstehen können, um sich noch ein Glas Wein zu holen. Hat sie aber nicht. Deswegen bist du jetzt hier. Wenn du also deine Perspektive auf deine aktuelle Situation wechselst, von der du glaubst, sie sei so wahnsinnig schlimm, bedenke bitte, dass du den größten Jackpot des Universums schon längst geknackt hast. Du hast etwas geschafft, was mathematisch tatsächlich so gut wie unmöglich ist. Dennoch bist du hier. Laut dem Duden ist ein Wunder ein »außergewöhnliches, den Naturgesetzen oder aller Erfahrung widersprechendes und deshalb der unmittelbaren Einwirkung einer göttlichen Macht oder übernatürlichen Kräften zugeschriebenes Geschehen oder Ereignis, das Staunen erregt«. Auch wenn du es abstreitest, aber per Definition bist du ein echtes Wunder. Du hast den schwierigsten Kampf deines Lebens bereits gewonnen. Du hast die härteste Prüfung mit Bravour bestanden. Du hast es auf die Erde geschafft, und du bist nicht als Schimmelpilz oder Eintagsfliege oder Darmbakterium hergekommen. Du wurdest als menschliches Wesen geboren und bist durch einen weiteren riesigen Zufall in einem der reichsten, sichersten und schönsten Länder dieser Erde aufgewacht. Dieses Geschenk des

Universums ist so unbeschreiblich groß, dass noch kein Wort dafür erfunden wurde, um nur annähernd die Bedeutung widerzuspiegeln, die es verdient. Meine Frage an dich lautet nun: Was machst du ab sofort mit dieser Information?

Du bist ein Wunder!

Denk ruhig noch ein bisschen darüber nach. Ich nehme solange wieder die Vogelperspektive ein und betrachte uns von ganz weit oben: Wir fliegen auf einer Kugel aus Eisen, Sauerstoff, Silizium und Magnesium mit einer Geschwindigkeit von rund 107.000 Kilometern pro Stunde durch den Weltraum und sind mit unserer Erde in der Milchstraße, unserer Heimatgalaxie, nur ein winziges Objekt zwischen einhundert Milliarden Sternen. Unsere Spezies ist nur eine von mehr als einer halben Milliarde, die jemals existiert haben. Ich muss es noch einmal schreiben, weil mich diese Zahl wirklich beeindruckt: Die Chance, als Mensch geboren zu werden, liegt bei eins zu vierhundert Milliarden. Eine Billiarde sind übrigens eintausend Billionen. Anstatt also schlecht gelaunt in der S-Bahn zu sitzen, sollten wir uns jeden Tag freudestrahlend in den Armen liegen und ein großes Fest feiern. Genieße jede Sekunde dieses Lebens. Du wirst nämlich so schön, wie du jetzt bist, nie mehr wieder existieren. Wann immer du also etwas Motivation brauchst, um deinen hübschen Hintern vom Sofa zu schieben, lies dir diesen Abschnitt noch einmal durch und wirf endlich deinen Glücksmotor an.

## Das kleine Glück

Vielleicht denkst du jetzt: Was bringt mir mein toller Erfolg aus der Vergangenheit, an den ich mich leider gar nicht mehr erinnern kann, so gigantisch er auch gewesen sein mag, wenn ich



mich in der Gegenwart trotzdem nicht richtig glücklich fühle? Du weißt gar nicht, wie sehr ich deine Gedanken verstehe. Ich weiß, wie du dich fühlst. Voller Sehnsucht blicken wir auf diejenigen, die ihr Leben im Griff zu haben scheinen, deren Karriereplanung funktioniert, die verheiratet sind und eine glückliche Familie haben oder die im Rampenlicht stehen, die Großes vollbringen, die unsere Welt zu einem besseren Ort machen und für die das Licht stets etwas heller zu scheinen scheint – Beyoncé, Malala, der Dalai Lama und all die anderen inspirierenden Menschen, die in ihren Bereichen hervorstechen. Unser eigenes Leben und unsere eigenen Leistungen erscheinen im Vergleich so klein, so unwichtig, geradezu lächerlich. Wir träumen von diesem einen magischen Moment, der alles verändert, der uns ebenfalls eine bedeutungsvolle Zukunft verspricht, der uns nach ganz oben katapultiert an einen fast schon mystischen Ort, von dem wir glauben zu wissen, dass dort die große Erfüllung auf uns wartet. Doch wenn wir kurz darauf aus unserem Traum erwachen, warten lediglich die kleinen Aufgaben des Alltags: Miete zahlen, das Kind zur Kita bringen, Abendessen kochen. Weit davon entfernt, zu unserer wahren Größe emporzusteigen, über die man überall liest, scheinen wir doch bloß die Arschkarte gezogen zu haben und Gefangene des Gewöhnlichen zu sein, verdammt dazu, in einer langweiligen Welt der Bedeutungslosigkeit unterzugehen.

Mit dieser Art zu denken muss endlich Schluss sein! Wir müssen lernen, unsere Welt, aber vor allem uns selbst mit anderen Augen zu sehen. Es gibt so viele unterschiedliche Lebenswege, einige sind glorreich, golden und erhaben, andere erscheinen uns banal, grau und alltäglich. Es ist nicht unsere Aufgabe, den Wert unseres Weges zu beurteilen. Unsere Aufgabe ist es, unseren Weg mit Würde und Liebe im Herzen zu gehen. Feiere

exakt ein Exemplar verkauft habe und dass es ein weiteres halbes Jahr gedauert habe, bis das zweite Exemplar über den Tresen ging – und zwar an die gleiche Person, die schon das erste Buch erworben hatte. Am Ende des Jahres war allen Beteiligten klar, dass das Buch ein kommerzieller Flop war. Der Verlag entschied sich sogar zu einer ungewöhnlich drastischen Maßnahme: Sie beendeten die Zusammenarbeit und kündigten den Buchvertrag auf. Paulo Coelho stand mit seiner Geschichte wieder auf der Straße. Er war zu diesem Zeitpunkt bereits einundvierzig Jahre alt – und verzweifelt. »Aber ich habe nie den Glauben an das Buch verloren«, schreibt er im Vorwort der amerikanischen Jubiläumsausgabe. »Ich war auch nie unentschlossen, was meine Vision anging. Warum? Weil alles von mir in diesem Buch steckte, mein ganzes Herz, meine ganze Seele. Ich lebte meine eigene Metapher: Ein Mann bricht zu einem Abenteuer auf, von einem magischen Ort träumend, wo er einen unbekanntem Schatz zu finden hofft. Und am Ende seiner Reise erkennt der Mann, dass er den Schatz, nach dem er so lange gesucht hatte, schon die ganze Zeit bei sich trug. Ich bin Santiago, der Hirtenjunge, der nach seinem Schatz sucht, genau wie du der Hirtenjunge bist, der nach seinem sucht.«

Paulo Coelho begann, sich nach einem neuen Verleger umzusehen, und klopfte an jede Tür, die er finden konnte. Nach unzähligen Absagen hörte er schließlich das eine Ja, auf das es ankommt, und war wieder im Spiel. *Der Alchimist* bekam seine zweite Chance. Langsam, aber stetig fand das Buch vor allem durch Mund-zu-Mund-Propaganda seine Leserschaft – zuerst dreitausend, dann sechstausend, dann zehntausend. Eines Tages entdeckte ein Tourist das Buch und nahm es mit nach Amerika, um dort nach einem Verlag für die englischsprachige Ausgabe zu suchen. Das Buch erschien tatsächlich in den USA und ver-

kaufte sich, wie schon in Brasilien, hauptsächlich über persönliche Empfehlungen. Dann wurde Bill Clinton, als er noch Präsident war, dabei fotografiert, wie er mit einer Ausgabe des Buches unter dem Arm aus dem Weißen Haus kam, und Madonna schwärmte in einem Interview mit der »Vanity Fair« über ihr neues Lieblingsbuch. Na ja, der Rest ist Geschichte. *Der Alchimist* zählt zu den zehn besten Büchern des 20. Jahrhunderts, erschien in über achtzig Sprachen und ist das am häufigsten übersetzte Buch eines noch lebenden Schriftstellers. Insgesamt hat dieser Mann, der im Alter von einundvierzig Jahren noch vor dem Nichts stand, bis heute mehr als 215 Millionen Bücher verkauft.

»Gib jetzt nicht auf«, sagte Paulo Coelho zu mir in jener Nacht in Genf. »Ich sage dir, alles wird gut, wenn du dich auf den Weg begibst, auf deinen Weg, und den Glauben nicht verlierst. Sende Liebe in die Welt, und diese positive Energie wird den Weg zu dir zurückfinden.«

Wenn Paulo Coelho mit dir redet, dann hörst du zu, und wenn er dir einen Ratschlag erteilt, dann hörst du noch genauer zu. Seine Worte haben Wirkung hinterlassen, aber nicht sofort. Es dauerte. Entscheidend war, dass der Keim an jenem Abend in Genf in mir gesät wurde. Ich musste nur noch darauf warten, bis diese Information nicht nur in meinem Herzen, sondern auch in meinem Gehirn ankommen würde. Dort wohnte nämlich immer noch diese verdammte Stimme, die mir permanent ein-zureden versuchte, dass ich es erst gar nicht versuchen sollte, dass ich es nie schaffen würde und dass Paulo mit seinem Erfolg einfach nur wahnsinniges Glück gehabt hat. Wie Pumuckl in seinen wildesten Tagen hüpfte die Stimme durch meinen Kopf, trieb ihren Schabernack und hinterließ ein riesengroßes Durch-

Vincent van Gogh hat das gesagt, einer der bedeutendsten Maler aller Zeiten. Seine ersten Ausstellungen in Antwerpen waren übrigens allesamt Flops. Er verkaufte kein einziges Bild. Seine innere Stimme sprach zu ihm: »Siehst du, ich sage es dir schon die ganze Zeit. Du bist ein Versager, niemand mag deine Bilder. Du kannst es einfach nicht. Du bist nicht mal ein richtiger Künstler.« Stell dir vor, Vincent van Gogh hätte auf diese innere Stimme gehört. Stell dir vor, Paulo Coelho hätte auf all die Stimmen gehört, die zu ihm sagten, er solle nicht an seinen Traum glauben und aufgeben.

In einer perfekten Welt würden wir bereits in der Schule lernen, wie wir mit dieser inneren Stimme umzugehen haben. Stell dir vor, ein Lehrer würde dir in aller Ruhe erklären, wo diese Stimme herkommt und dass du nicht diese Stimme bist, die pausenlos zu dir spricht und dir einzureden versucht, was du alles nicht kannst oder nicht bist. Stell dir vor, du hättest das Fach »Meine innere Stimme« von der ersten Klasse bis zum Ende deiner Schulzeit. Stell dir vor, du hättest im Alter von sechzehn Jahren bereits über zehn Jahre Training in dieser Königsdisziplin des Lebens.

Immerhin weißt du jetzt, was zu tun ist. Ich wusste es damals noch nicht, als ich aus Genf zurück nach Berlin flog.

vor, der einen kurzen Hoffnungsschimmer verspürt hatte, aber schon bei der nächstbesten Gelegenheit rückfällig geworden war. Oder wie ein Besucher eines dieser Motivationsseminare, auf denen man barfuß über heiße Kohlen laufen muss. Vor Ort ist man von der Gruppendynamik ergriffen und fühlt tatsächlich eine Veränderung, aber schon auf der Zugfahrt nach Hause schleichen sich die alten Gewohnheiten und Denkmuster wieder ein und verströmen ihr zermürendes Gift.

## Eckhart Tolle

Ich musste an ein Erlebnis aus dem Jahr 2007 denken. Während ich an dem Buch mit Rudolf Schenker schrieb, saß ich in einem kleinen Surferdorf in Südfrankreich und las zum ersten Mal *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* von Eckhart Tolle. Ich konnte das Buch kaum aus den Händen legen, so sehr berührten mich seine Worte. Auch Eckhart Tolle hatte unter Angstzuständen und Phasen lebensmüder Depressionen gelitten. Auch in ihm war der Gedanke herangewachsen: »Ich kann mit mir selbst nicht weiterleben.« Was er über sein spirituelles Erwachen schrieb, hatte ich in dieser Klarheit noch nie gehört, und es erschuf in mir augenblicklich eine Form des inneren Friedens. Seine persönliche Geschichte war, wie schon bei Paulo Coelho, Balsam für meine Seele.

Anstatt an meinem Buch weiterzuarbeiten, suchte ich auf Eckhart Tolles Homepage nach einer Kontaktadresse und schrieb ihm einen Brief – keine E-Mail, sondern einen altmodischen, handgeschriebenen Brief. Ich hatte so etwas noch nie getan, aber in dem Augenblick fühlte es sich richtig an. Just do it! So lautete mein erster Gedanke, also tat ich es, bevor ich zu lan-

lesen. Es hat mir gut gefallen. Wann immer ihr in Vancouver seid, ihr seid herzlich eingeladen.« Wow! Ich war sprachlos. Vielleicht hatte ich sogar eine kleine Träne im Auge. Während des Abendessens saßen wir an einem runden Tisch, sodass bei der Unterhaltung jeder jeden sehen konnte. Eckhart saß zwei Stühle neben mir. Ich fragte ihn, wie er sich seinen großen Erfolg erklärte, und interessanterweise ähnelte seine Antwort der Paulo Coelhos: »Mund-zu-Mund-Propaganda.« Nach einer kleinen Pause lächelte er verschmitzt und fügte hinzu: »Und natürlich hat es geholfen, dass Oprah Winfrey mich entdeckt und in ihre Show eingeladen hat.«

»Kennst du das Foto von Jay-Z, wo er neben Oprah steht und dein Buch in den Händen hält?«, fragte ich und konnte es immer noch nicht glauben, dass ich mit Eckhart Tolle beim Abendessen saß.

»Nein, kenne ich nicht«, sagte er.

Ich holte mein Smartphone aus der Hosentasche und zeigte ihm das Foto. Er nickte und lächelte.

»Bestimmt hat Oprah es ihm geschenkt. Das macht sie gerne. I love her.«

Nach dem Essen bestellten wir noch Espresso, machten Erinnerungsfotos, und Rudolf und ich fuhren glücklich beseelt nach Hause. Zum Glück hatte ich damals in Südfrankreich nicht lange nachgedacht, sondern sofort gehandelt. Was ein einziger Brief alles bewirken kann! Zeig der Welt, dass es dich gibt, und warte ab, welche Überraschung sie für dich bereithält. Das habe ich an jenem Abend gelernt. Die wahre Herausforderung besteht jedoch nicht darin, diese besonderen Abende des Lebens zu genießen, sondern diese Energie zu speichern und mit in den nächsten Tag zu nehmen. Es ist doch so: Wir gehen auf Seminare, Workshops und Konzerte, besuchen Lesungen und sind un-

ter Menschen, die die gleichen Träume haben wie wir. Wir fühlen uns beschwingt, bestärkt und hochmotiviert, aber schon am nächsten Tag kommt der Reality Check, und das ganze Theater, das wir doch so gerne hinter uns lassen möchten, fängt von vorne an.

Bei mir war jedenfalls alles wie immer: Ich stand morgens auf, sah zu, dass ich irgendwie den Tag durchbrachte, und dämmerte irgendwann nach Mitternacht vor laufendem Fernseher wieder ein. Ich wusste, dass ich gerade die beste Zeit meines Lebens verschlief, und doch fühlte ich mich immer noch nicht in der Lage, etwas dagegen zu tun. Es klingt verrückt und unlogisch, ich weiß, und dennoch schaffte ich es nicht, mein Leben zu ändern.

Die helle Morgensonne schimmerte golden auf der weißen Eisschicht des Spreekanals, die peu à peu vom nahenden Frühling aufgefressen wurde. Bald schon würden die Enten wieder auf dem Fluss landen, dachte ich und fühlte eine leichte Wärme in mir aufsteigen. Vielleicht lag es auch nur daran, dass ich direkt an der Heizung stand. Mein Handy vibrierte lautlos in meiner Hosentasche. Ohne meinen Blick vom Fenster abzuwenden, hielt ich es an mein Ohr.

»Hallo?«

»Hier ist die alte Socke.«

»Rudolf, alter Rockstar. Schön dich zu hören.«

»Yo, was gibt's heute Gutes?«

»Ich beobachte, wie unten im Fluss das Eis schmilzt. Ist ziemlich gut.«

»Ja, kann man machen.«

»Ja, kann man machen.«

»Und sonst?«

