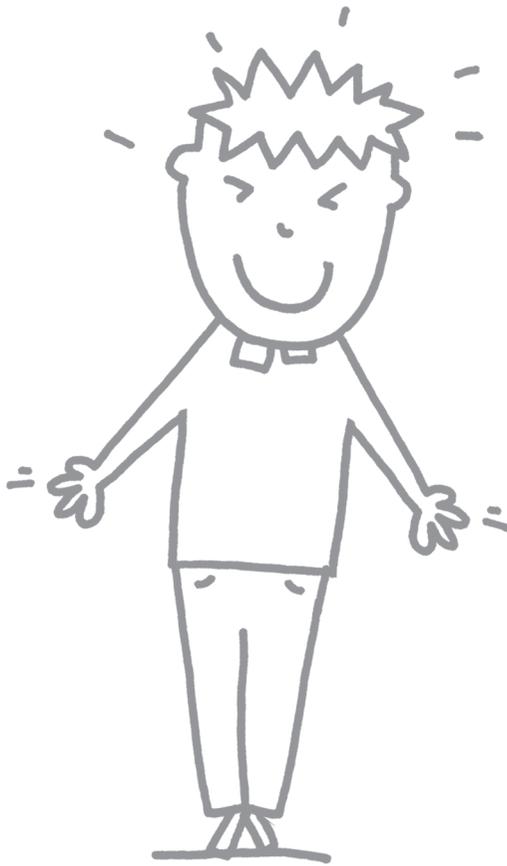


KAPITEL 1
S00000
AUFGEREGT





Was soll's sein? Derselbe alte Scheiß? Oder mal verrückter neuer Scheiß?

Willkommen zur verrückten neuen Variante! Das erste Kapitel wird von einem Fünfjährigen eröffnet. Anschließend klären wir die Begriffe »normal« und »morgendliches Strahlen«.

Der dann folgende Abschnitt ist nicht ganz jugendfrei. Wir erkunden sämtliche 50 Shades of Grey und erklären, warum es weniger Sex in der City gibt. Dann checken wir Andys unscheinbare Brüste und seinen superscharfen Geruchssinn, bevor wir ein wenig in Thailand herumplanschen.

Danach geht es um Bücher: um dieses Buch hier, um jenes Buch, um »das« Buch, um schlechte Bücher und um ein sehr gutes Buch (mit Handtuch), das erklärt, worum es in SHINE letztlich geht. Mehr oder weniger.

Und wenn es Ihnen noch nicht ausreicht, dass wir Ihnen hier weniger zum Nachdenken geben wollen, dann streuen wir noch kurz etwas ein, was wir »Bilbobeutlinismus« nennen, bevor wir Ihnen die ultimative Frage stellen: Sind Sie eher ein Wildlachs oder ein Stichling?

Nachdem wir dann auf das Beste in Ihnen angestoßen haben, wenden wir uns Geburten, Hochzeiten und Todesfällen zu und laden Sie ein, an Ihrem eigenen Begräbnis teilzunehmen. Dafür haben Sie auch als Geist mehrere Möglichkeiten: Sie können auftreten wie ein Todesser (finster und düster), wie ein Poltergeist (der an Türen klopft und Vasen verrückt) oder wie Casper (schwebend und freundlich). Wir empfehlen Letzteres. Als schräges Kapitelende stellen wir Ihnen dann die ultimative Aufgabe: Heitern Sie Ihr eigenes Begräbnis auf!

Shine Baby, shine!

Morgendliches Strahlen – oder: Shine o'clock

Gavin wird nie den ersten Schultag seines Sohnes vergessen, der eigenartigerweise an einem Freitag stattfand. Es handelte sich um einen zweistündigen Schnupperbesuch; mit dem ersten vollen Schultag sollte es dann erst die Woche darauf losgehen. Ein faires Procedere.

»Wenn du nicht aufpasst, wirst du zum ganz gewöhnlichen Menschen.«

Ann Brashares

Also . . .

Als ich am *Montag* der Startwoche aufwachte, war es sechs Uhr und Kian stand neben mir, in kompletter Schuluniform. Ich erinnerte ihn daran, dass sein erster Schultag erst am *Freitag* sei. »Ich weiß«, antwortete er da. »Ich übe schon mal.«

Er übte dann auch noch am Dienstag, am Mittwoch und am Donnerstag und stand jedes Mal um sechs Uhr bei mir vorm Bett, tadellos angezogen und bereit zur Inspektion. Am Freitag selbst verpasste er es dann, völlig erschöpft von seinem täglichen frühmorgendlichen Üben, aber darum soll es hier auch gar nicht gehen.

Ich weckte ihn am Freitag, er sprang aus dem Bett und begann sich in seine Schuluniform zu werfen. Als er dann zu uns ins Zimmer gerannt kam, lächelten Ali und ich ein müdes elterliches Frühmorgenslächeln. Ich meinte zu Kian, dass ich ihn in seinem ganzen Leben noch nie so aufgeregt gesehen hätte.

Dem stimmte er aus vollem Herzen zu: »Das ist, weil ich in meinem ganzen Leben auch noch nie so aufgeregt war!« Und nach einer kurzen Pause kam dann das Beste: »Dabei bin ich schon fünf Jahre alt!« Mit ganz großen Augen stellte er sich auf die Zehenspitzen und rief begeistert: »Ich zeig dir mal, wie aufgeregt ich bin, Papa. Ich bin SOOOOO AUFGEREGT!«

Und nun stellen Sie sich bitte einen Fünfjährigen vor, der seine Arme so weit ausstreckt, dass sich die Hände beinahe hinter dem Rücken zu fassen bekommen und die Schulterblätter sich berühren. Wenn Ihnen das nicht gelingt, denken Sie an einen Angler, der einen sehr großen Fisch gefangen hat, aber auch ein wenig zur Übertreibung neigt, dann haben Sie es in etwa.

Sie haben wahrscheinlich noch Erinnerungen an die Zeit, als Sie selbst fünf waren. In diesem Alter ist so ungefähr alles aufregend. Wenn wir nun also von »normal« aufgeregt zu »SOOOOO aufgeregt« vorstoßen, gelangen wir in den Bereich der absoluten Freude.

An diesem Morgen führten meine Frau und ich ein wunderbares Gespräch darüber, wie zu dieser Zeit wohl Tausende kleine Kinder mit genau dem gleichen Gefühl aufwachten: aufgedreht, begeistert und darauf brennend, loszulegen. Ganz wild darauf, den nächsten Schritt im Abenteuer Leben zu wagen.

Wir sprachen weiterhin darüber, wie faszinierend es doch ist, dass manche Menschen ihr ganzes Leben lang so bleiben – bei jedem federnden Schritt auf ihrer Reise: diese ansteckende Energie, dieses Leben, dieses LEUCHTEN. Und dann sprachen wir auch darüber, wie seltsam es ist, dass andere Menschen dieses Gefühl nie wieder zu verspüren scheinen. Ihr kleines bisschen Magie wird immer weniger, verpufft, verschwindet. Es ist, als hätte man Milch auf seine Cornflakes gegossen und sie dann vergessen – eine Stunde später ist von der ganzen Knackigkeit, Knusprigkeit, dem ganzen Biss nur noch eine breiige Masse übriggeblieben.

Könnte es wohl sein, dass manche Menschen ihren Höhepunkt schon mit fünf erreichen?

Natürlich gibt es auch die Schattenseite, wenn man den nächsten Schritt des Abenteuers wagt: Furcht, Sorge, Stress, Angst. Bei aller Aufgeregtheit ist da immer auch ein Hauch von Befürchtung, es

könnte alles schiefgehen. Sie wissen selbst, dass das oft zitierte Mantra »Scheitern ist keine Option« dummes Zeug ist. Scheitern ist eine Realität. Das wissen Sie, weil Sie es schon selbst erlebt haben.

Aber wenn Sie vier oder fünf sind, dann sind Sie, auch wenn Sie vielleicht ein bisschen Angst haben, »SOOOOO aufgeregt«.

JETZT. GEHT'S. LO-HOOS!

Wie ist es bei Ihnen? Waren Sie, als Sie heute Morgen aufwachten, auch SOOOOO aufgeregt? Oder sind Sie mehr der Angler, der nur einen Stichling von Freude gefangen hat?

Wie oft wachen Sie montagmorgens begeistert, aufgedreht und mit dem brennenden Wunsch auf, loszulegen? Erwachen Sie jeden Morgen voller Energie, glücklich, tatendurstig und schäumend vor Begeisterung? Und wir meinen hier nicht manchmal oder meistens, sondern JEDEN TAG!

Falls Ihre Antwort »Nein« lauten sollte: Es gibt ein Wort für Leute wie Sie: *normal*.

Es ist absolut normal. Es ist normal, *nicht* jeden Morgen wirklich begeistert und voller Energie, aufgedreht und mit dem brennenden Wunsch, loszulegen, aufzuwachen.

Auch bei der Arbeit ist das normal. Es ist normal, wenn in einem Unternehmen NICHT alle Mitarbeiter beim Aufwachen morgens vor Aufregung platzen bei der Vorstellung, dass sie gleich zur Arbeit gehen und Weltklasse-Kundendienst leisten werden. Wenn Sie »schäumend vor Begeisterung« zur Arbeit gehüpft kommen, werden die Kollegen Ihnen raten, mal zum Arzt zu gehen.

Denken Sie darüber mal einen Moment lang nach.

Es ist normal. Sie sind normal.

Es ist heute die Norm, dass die Leute NICHT voller Energie, aufgedreht und mit dem brennenden Wunsch, zur Arbeit zu gehen, aufwachen. Darauf brennend, das zu tun, was sie sich entschlossen haben, jeden Tag zu tun.

Ich sage es noch mal.

Es ist normal. Und es gefällt mir nicht. Daher hier ein paar rhetorische Fragen, die Sie in Wallung bringen sollen.

Erstens: *Wozu ist ein Bauch gut, wenn man kein Feuer darin hat?*

Und zweitens: *Wollen Sie das »Normale«?*

Ich bin bereit, Geld darauf zu setzen, dass jeder Mensch, der dieses Buch liest, absolut und kategorisch NICHT das Normale will.

In bin bereit, zu wetten, dass Sie in Wirklichkeit etwas absolut Außergewöhnliches suchen, erstreben, erhoffen, erwünschen, erträumen. Etwas Aufregendes, Begeisterndes, Sinnvolles, Buntes – sogar ein bisschen Furchteinflößendes. Etwas, das einen Unterschied macht.

Etwas, weswegen Sie SOOOOO aufgeregt sind.



Können Sie sich vorstellen, was passieren würde, wenn Sie jeden Morgen beim Gedanken an den vor Ihnen liegenden Tag mit dem gleichen Feuer im Bauch aufwachen würden wie damals, als Sie fünf waren?

Es wäre außergewöhnlich.
Sogar abnorm.

Aber können Sie sich auch vorstellen, was Sie dann leisten würden? Und wie Sie sich fühlen würden? Und den Effekt, den Sie auf alles Normale haben würden?

Es ist eine Mischung aus erschreckend und erhellend, aber auf die schönste Weise, die Sie sich vorstellen können.

Außerdem ist es nur eine Denkweise. Eine Entscheidung. Es kostet nichts.

Erheben Sie also Ihr Glas und lassen Sie uns einen Toast ausbringen:

»Auf die Abnormen! Auf die Ausreißer in puncto Glück! Auf diejenigen, die etwas wagen! Auf diejenigen, die SOOOOO aufgeregt sind!

Auf SIE!

Es wird Zeit, zu leuchten!«

Weniger Sex in der City?

Warum also leuchten wir nicht? Wenn wir alle einmal so angefangen haben wie Kian und unser Leben SOOOOO

»Große Geister denken ähnlich, sind aber für gewöhnlich ein bisschen verrückt.«

Hannibal, Das A-Team

»Einige Vögel sind nicht dazu geschaffen, eingesperrt zu werden. Sie haben ein zu glänzendes Gefieder.«

Ellis Boyd »Red« Redding, Die Verurteilten

aufregend war, wo ist dann etwas schiefgegangen? Warum und wann ist unser Leben zur Mühsal geworden? Wer oder was hat uns die Begeisterung und den Schwung genommen?

Wir haben den Verdacht, die moderne Welt trägt dafür eine Menge Verantwortung.

Wir Menschen sind wie analoge Receiver in einer digitalen Welt. Wir haben eine Vielzahl von Fernsehkanälen und eine überwältigende Auswahl in den Social Media, aber unsere Aufnahmefähigkeit ist begrenzt. Daher sind die einzigen Informationen, die unsere Aufmerksamkeit ergattern, diejenigen, die wirklich 99,99 Prozent erreichen. Den ganzen Tag, jeden Tag werden wir mit wirklich Außergewöhnlichem und entsetzlich Banalem überflutet.

Das Internet stellt Fallen mit Klick-Ködern, die Sie anlocken, denn – seien Sie mal ehrlich – wer würde denn nicht gern wissen, wie sein Lieblings-Soapstar aus den 1980er-Jahren heute aussieht? Sie werden es ja nicht glauben! Und so stapfen Sie dann 20 Minuten durch ein Labyrinth voller Clickbait-Müll, unterwegs klicken Sie in diesem Minenfeld auch noch versehentlich auf ein, zwei Anzeigen, und das Endergebnis ist dann, na ja, doch nicht ganz so spektakulär wie in der Headline versprochen. *Sie sieht irgendwie noch genauso aus wie früher, nur halt ein bisschen älter.*

Und in dieser Zeit sind 20 Minuten Ihres Lebens verronnen und Sie verspüren das Bedürfnis, am liebsten duschen zu gehen, um den Gestank Ihrer Leichtgläubigkeit abzuschrubben.

Im Übrigen besteht das Internet aus dem Besten des Besten und aus dem Schlechtesten des Schlechten: die niedlichsten Kätzchen, die lustigsten Witze, die größten Titten. Und irgendwie nimmt sich unser eigenes Leben daneben langweilig aus. Über meine eigenen Brüste

gibt's nichts Großartiges zu berichten, ich kann keine Witze erzählen und das Schlimmste: Meine Katze ist auch keinen Klick wert.

Auf einem überfüllten Marktplatz gibt es zwei coole Tricks, um garantiert Besucher anzulocken. Erstens: einen coolen Aufreißspruch finden (siehe oben); zweitens: ein paar Kleinigkeiten bieten, die das Interesse der Besucher wecken . . .

Wussten Sie zum Beispiel, dass Männer mit schwachem Geruchssinn einen kleinen Schniedel haben? Das gehört zu den nutzlosen Fakten, die einfach nur verblüffend sind. Jungs, das ist nicht nur wahr, sondern auch etwas, an das Ihr Euch erinnern werdet und das Ihr vielleicht beim nächsten Mal in Eurer Kneipe erzählen könnt. Und Mädels, vielleicht ist das ja etwas, das Ihr Eurer besseren Hälfte erzählen könnt, wenn sie mal wieder eine verstopfte Nase hat.

Außerdem, und ohne jeden Zusammenhang, habe ich gerade einen Artikel von Ragnar Beer (Universität Göttingen) gelesen, der die These vertritt, je weniger Sex man habe, desto mehr suche man nach Arbeit. Bewegen Sie das mal ein Weilchen in Ihrem Kopf. Ein lahmes Sexleben hat mit Überstunden auf der Arbeit zu tun?

Und dann gestatten Sie sich mal einen verstohlenen Blick durchs Büro. Wenn Beer recht hat, dann kommen also die, die ständig Überstunden machen, zu Hause nicht zum Zug! Grinsen Sie sich heimlich eins . . .

. . . bis dann der Groschen fällt. *Sie sind ja hier derjenige, der immer unvernünftig lange arbeitet*, und verdammt noch mal, Beer hat absolut recht!

Beers Gedankengang lautet: Wenn Sie sexuell benachteiligt sind, dann brauchen Sie ein Ventil für Ihre Frustration, und ein solches Ventil besteht in Überstunden im Büro. Ich sehe wohl, dass das Ganze insofern stimmen könnte, dass Personen, die übertrieben lange arbeiten, weniger Sex bekommen, aber der

Kausalzusammenhang überzeugt mich nicht. Arbeiten Sie denn länger, *weil* es zu Hause keinen Sex gibt, oder gibt es zu Hause weniger Sex, *weil* Sie so lange arbeiten? (Fürs Protokoll: Wir sind beide mit Lehrerinnen verheiratet, daher kommt bei uns Sex sowieso nicht infrage, wenn am nächsten Tag Schule ist.)

Wenn wir jetzt einmal das Thema Sex beiseitelassen, hat die Überstundenkultur, auf die wir uns eingelassen haben, aber auch eine todernste Seite. Denn sie ist nicht nur für unser Liebesleben schädlich, sondern auch für unsere Produktivität, Gesundheit, Langlebigkeit und Zufriedenheit. Workaholismus ist wie eine interne Zeitbombe, die unsere Beziehungen von innen her zerstört.

»Suchen Sie nicht nach dem Glück. Es ist wie mit einem Orgasmus: Wenn Sie zu viel darüber nachdenken, wird daraus nichts.«

Tim Minchin

Wir wollen hier gar nicht behaupten, dass es keinen Bedarf an Überstunden gebe. Manchmal. Und in kleinen Schüben. Das Problem ist aber, dass daraus ein »Immer« und »die Norm« geworden ist. Und wenn Sie der Meinung sind, dass jemand, der sich um vier Uhr nachmittags vom Acker macht, nur halbtags arbeiten würde, sind auch Sie ein Teil des Problems.

Wir Menschen sind so konstruiert, dass wir Stress ertragen können. Stress ist sogar gut für uns. Das heißt in kleiner Dosis. Die Grundidee ist, dass das Leben so vor sich hin plätschert, dann passiert etwas außer der Reihe, was uns wegen seiner Neuartigkeit Sorgen bereitet. Körper und Geist reagieren entsprechend, wir überwinden die Hürde und danach kehren wir wieder zu »normal« zurück. Dann sind wir wieder so wie vorher, haben aber etwas dazugelernt. Das Muster, für das wir konstruiert sind, sieht also

folgendermaßen aus: normal normal normal normal *Stress* normal
normal normal normal *Stress* . . .

Die moderne Welt hat sich aber gegen uns verschworen und das Muster enthält nun weit weniger »normal« und weit mehr »außer der Reihe«. Das Muster sieht jetzt aus wie folgt: Stress Stress Stress Stress *normal* Stress Stress Stress . . .

Stress ist also das neue Schwarz. Es gibt viel weniger Auszeiten und Körper und Geist leben in einem Zustand ständiger Sorge. Es erfolgt eine allmähliche Anreicherung des Stresshormons Cortisol. Früher trug unser aktiver Lebensstil dazu bei, dass wir das Cortisol aus dem Körper hinausbekamen. Heute führt unsere sitzende Lebensweise zu seiner Zunahme. Während Stress in kurzen Schüben also gut für uns ist, verursacht unsere Unfähigkeit, den Körper vom Stress zu befreien, chronische Symptome. Es ist nicht so sehr ein Gefühl permanenter Schrecklichkeit, sondern eher ein Hintergrundgefühl, wie bedrängt zu sein, ausgelaugt, reizbar und auf der Kippe.

Und das ist noch das Szenario für den günstigsten Fall! Es ist leicht, von dort zu Angst, Panikattacken und langanhaltender Traurigkeit fortzuschreiten. Traurigerweise erzählen uns 57 Millionen Verschreibungen von Antidepressiva pro Jahr (allein in England) davon, dass wir eine beispiellose Zahl von Menschen erreicht haben, die Medikamente brauchen, um über die Runden zu kommen.

Da gibt's nichts zu lachen, Leute!

Ich würde ja gern noch weiterschreiben, aber ich muss schnell los, ich rieche, dass nebenan jemand den Wasserhahn hat laufen lassen. Gavin, kannst du für einen Moment übernehmen?

»Das« Buch

Mein erstes Buch. Ich bin ja SOOOOO aufgeregt!

Ist es nicht fantastisch, wie geduldig ein Buch darauf wartet, gelesen zu werden?

Und ist SHINE nicht ein toller Titel? Da gibt es ganz wunderbare Konnotationen. Als Verb kann »to shine« (leuchten, strahlen, glänzen) bedeuten: helles Licht aussenden oder außergewöhnlich kompetent sein. Als Substantiv ist »a shine« etwas, das glänzt. Und in diesem Kontext steht es auch am sonnigen Ende der Redewendung »come rain or shine« (komme, was da wolle; ob es nun Regen gibt oder Sonnenschein).

Und es bezeichnet auch eine Vorliebe, wie in der Wendung »to take a shine to someone« (jemanden ins Herz schließen).

Alles gut. Alles erstrebenswert.

Wir haben schon beschrieben, wie »dieses Buch« entstanden ist. Aber wir möchten nicht, dass SHINE als »dieses Buch« bezeichnet wird – uns wäre es viel lieber, wenn es Anerkennung als »das« Buch fände.

»Das Buch hat mein Leben verändert.«
»Das Buch hat mir feuchte Träume beschert.«
»Das Buch war außergewöhnlich gut.«
»Das Buch hat mein Denken revolutioniert.«
»Das Buch ging ab wie eine Rakete.«
»Das Buch hat mich dazu gebracht, mehr Zeit mit meinen Kindern zu verbringen.«
»Das Buch hat mich zu einer Neubewertung meines Lebens veranlasst.«
»Das Buch hat meine Welt in ihren Grundfesten erschüttert.«

Und ja, uns ist schon klar, dass es auch Leser geben wird, die sagen:
»Das Buch war ein völlig überbewerteter Haufen Scheiße.«

Wir streben natürlich an, dass es mehr von den davor genannten Kommentaren geben wird, aber hey, wenn man immerzu jedermann gefällt, dann führt das nur zum Szenario unseres schlimmsten Falles, zu unauffälliger Mittelmäßigkeit.

Genauso wie der Mathe-Unterricht meine Liebe zu Zahlen zerstört hat und der Naturkunde-Unterricht meine Liebe zum Zerstückeln von Amphibien, so hat auch der Englisch-Unterricht meine Liebe zum Lesen zerstört. Sich durch den *Mittsommernachtstraum*

»Langeweile ist die größte Krankheit auf der Welt, Darling.«

Freddie Mercury

hindurchkämpfen und am Rand fleißig diejenigen Stellen markieren, die lustig sein sollen, das war einfach nur öde. *Die Farm der Tiere* hatte mir echt gut gefallen, eine nette, leichte Lektüre über Tiere, die sich verbünden, aber dann, PENG, kam Herr Ely und sagte mir, da gehe es überhaupt nicht um Schweine, Schafe und Pferde. Ich war drauf und dran, ihm zu sagen: »Mr Ely, in meiner Ausgabe war das aber eindeutig der Fall!«

Als er es dann als eine Erzählung über Kommunismus, Kapitalismus und menschliche Gier feierte, wurden mir die Augenlider schwer.

Irgendwer hat irgendwo die Klassiker als klassisch eingestuft. Seitdem wird uns *Stolz und Vorurteil* zwangsweise eingetrichtert und wir bekommen diktiert, dass man *Von Mäusen und Menschen* gelesen haben müsse. Das Gleiche gilt für *Wer die Nachtigall stört*. Ich verstehe ja, dass die *Nachtigall* ganz toll zu lesen sein soll, aber ich selbst habe nach dem ersten Kapitel aufgegeben, weil ich das Ganze einen Haufen Scheiße fand.

In der Kunstwelt ist Da Vincis *Mona Lisa* »das« Gemälde. Unschätzbarer Wert. Kommt wohl von diesem geheimnisvollen Lächeln. Und der Typ mit dem einen Ohr. Ich komme nicht auf seinen Namen. Sie wissen schon? Der Kerl, der so schlecht Sonnenblumen malen konnte? Der soll ja ein Genie sein.

Ich habe jede Menge ordentliche Bücher gelesen, aber »das« Buch für mich ist *Per Anhalter durch die Galaxis*, Douglas Adams' zum Brüllen komisches Meisterwerk – das Buch, das mir die Liebe zum Lesen zurückgegeben und mich tatsächlich inspiriert hat, es auch selbst mal mit dem Schreiben zu versuchen. In »PAddG« (wie das Buch buchstäblich von niemandem genannt wird) wird ein Mensch, der in praktisch jeder Situation die Übersicht behält, als jemand bezeichnet, der weiß, wo sein oder ihr Handtuch ist, denn nach Adams' genialer Logik ist ein Handtuch von ungeheurem psychologischen Wert: Wenn Sie einen intergalaktischen Anhalter mitnehmen, der sein Handtuch dabei hat, dann werden Sie automatisch davon ausgehen, dass er oder sie auch im Besitz von Waschlappen, Zahnbürste, Seife, einer Schachtel Kekse, Trinkflasche, Kompass, Karte, Mückenspray, Regenkleidung und so weiter ist. Das Handtuch flößt Ihnen Vertrauen ein.

Um hier einen klassischen Kipling zu verhunzen (das Gedicht, nicht den britischen Keks): Wenn Sie im Besitz eines Handtuchs sind, während alle anderen um sie herum das ihre verloren haben, sind Sie eindeutig ein Mensch, mit dem zu rechnen ist.

Betrachten Sie SHINE als Ihr intergalaktisches Handtuch! Ja, die moderne Welt ist gnadenlos verrückt, aber wenn die Leute sehen, dass Sie SHINE bei sich haben, werden sie Ihnen einen zweiten Blick schenken, einen bewundernden.

»*Das Buch!*« Sie sind definitiv ein Mensch, mit dem zu rechnen ist.

Zu Ende ist es erst, wenn der Dicke singt

Und los geht's mit einer Geschichte. SHINE ist voll davon. Einige mögen lustig sein, andere schräg, andere könnten sogar obskur wirken. Aber keine davon ist albernes Zeug. Nicht einmal die albernsten.

Thailand – Land der Sonne, der Strände, des Sextourismus, der Lady Boys und der müden rassistischen Stereotype, auf die zu verzichten wir versprochen haben. Oh ja, und mit mehr Tempeln, als Sie zählen können.

In einem dieser Tempel gibt es einen drei Meter hohen Massivgold-Buddha, der mit seiner schimmernden Pracht die Touristen anzieht. Daneben liegt ein 60 Zentimeter großer Klumpen Lehm, der niemanden anzieht. Aber die beiden Ausstellungsstücke haben eine Verbindung zueinander und ihre Geschichte reicht mehrere tausend Jahre zurück . . .

Und die Geschichte ist wirklich wahr. Die Goldstatue hatte ihren Standort ursprünglich in einem alten Tempel. Die Mönche bekamen Wind von einem Plan, den Tempel zu plündern und ihn seiner Schätze zu berauben, und so bedeckten sie den goldenen Buddha mit einer dicken Schicht Lehm in der Hoffnung, dass die Diebe ihn so für wertlos erachten würden.

Das funktionierte auch! Also zum Teil. Die Diebe machten sich schon mit einem Haufen Wertsachen davon, aber die Buddha-Statue ließen sie zurück. Ausgezeichnet! Zusammen mit einem Blutbad niedergemetzelter Mönche. *Mist*.

In den Zeiten von *Indiana Jones* schlug dann ein Team von Archäologen eine Schneise durch den Dschungel und stieß auf den verlassen und überwucherten Tempel. Sie entdeckten den Lehm-Buddha und fanden, der würde sich doch bestimmt gut in

ihrem Museum machen, und so bauten sie sich ein Transportgerät, hievten es auf ihre Schultern und kämpften sich durch den Dschungel. Bedenken Sie, die Statue war aus Massivgold, daher hatten sie ganz schön zu schleppen. Einer der Männer brach in der Hitze zusammen, die Statue fiel zu Boden und der Lehm bekam einen feinen Riss. Während ihrer nächtlichen Rast ging dann ein Tropenregen hernieder, und als das Team am nächsten Morgen erwachte, sahen die Männer Gold glitzern. Die sintflutartigen Regenfälle hatten einen Teil des Lehms abgewaschen und die 24-Karat-Wahrheit zum Vorschein gebracht.

Und wir finden, das ist eine gute Stelle, an der wir unser erstes Kapitel festmachen können. Der Punkt ist natürlich ganz offensichtlich: dass wir doch alle so ein bisschen wie dieser Buddha sind. Also nicht äußerlich, mit dickem Bauch und verschränkten Beinen, sondern *metaphorisch* – auch auf uns sammeln sich Schichten an. Wir lernen die Regeln des Lebens. Arbeiten fleißig, sind anständige Freunde, haben soziale Kontakte, fallen bei der Arbeit positiv auf, bekommen mehr Gehalt, fluchen nicht vor den Kindern . . .

Und so wird Schicht um Schicht aufgetragen, bis unser Glanz immer schwächer wird. Schauen Sie, liebe Leser, wir sind keine Alchemisten. Das müssen wir aber auch gar nicht. Die Menschen bergen in ihrem Inneren Gold, auch wenn das Äußere etwas grob und glanzlos werden kann. Von dieser Kruste möchten wir etwas abschlagen, damit Sie das Leben in all Ihrer goldenen Pracht angehen können.

Etwas wegzuschlagen, ist hier eine ganz wesentliche Grundidee. Die meisten Bücher sind »additiv« und liefern Ihnen Theorien, Prinzipien und Ideen, die Sie dann erinnern und anwenden sollen. So hatten Sie in Ihrer Vergangenheit vielleicht sieben Gewohnheiten, fünf Ebenen, zehn Gebote, acht Gesetze oder zwölf Prinzipien zu lernen

und zu erinnern. Das sind die Schichten der Buddha-Story. Sie können im Leben jede Menge Mist ansammeln.

Wir mögen Sie. Sie haben sich die Mühe gemacht, unser Buch zu kaufen, daher wollen wir Ihnen als dickes Dankeschön ein wenig »subtraktive Psychologie« gönnen. Weniger ist mehr. Lassen Sie uns helfen, Ihnen ein bisschen von dem Mist abzunehmen. Wir wollen Ihnen *weniger* zum Nachdenken geben, *weniger* zu tun, wollen Ihnen Dinge *von* der Seele nehmen. Und womöglich sogar, oh Gott, dass Sie sich selbst und das Leben *weniger* ernst nehmen.

Fragen Sie sich doch einmal: All diese Jahre, in denen Sie »immer mehr getan« haben – die sieben Gewohnheiten, fünf Ebenen, zehn Gebote, acht Gesetze und zwölf Prinzipien: Hat das denn funktioniert? Haben Sie Ihr Glück gefunden? Oder Klarheit? Oder ist das Leben nicht einfach nur gnadenlos anstrengend?

Ihre weltlichen Probleme mögen alle kompliziert erscheinen. Aber was, wenn sie das gar nicht sind? Wenn sie mit ein bisschen Einsicht alle gelöst werden, in eine flauschige Daunendecke der Einfachheit gehüllt werden können?

Wäre das nicht eine nette Veränderung?

Wir bergen alle eine große psychologische Trägheit in uns. Das liegt daran, dass unser Geist im Wesentlichen eine Ansammlung von Gewohnheiten ist. So haben wir alle unsere physischen Gewohnheiten, wie etwa Zähne zu putzen oder die Katze zu streicheln. Aber wir haben auch unsere geistigen Gewohnheiten – Vorurteile und Stereotypen, auf die wir regelmäßig

»Das Schicksal ruft uns selten im Moment unserer Wahl.«

Optimus Prime, Anführer der Autobots

zurückgreifen. Das sind altbewährte Erklärungen für die Schwierigkeiten der Welt, Annahmen, die uns aus der psychologischen Klemme helfen. Wir stützen uns auf diese geistigen Gewohnheiten genauso, wie wir uns auf physische Gewohnheiten stützen – sie sortieren und arrangieren unsere Welt, ohne dass wir bewusste Anstrengungen dafür unternehmen müssten.

In dem Alter, in dem wir ins Arbeitsleben eintreten, haben wir uns bereits zu emotionalen, laufenden, sprechenden, vor sich hin trottelnden Gewohnheits-Maschinen entwickelt. Wir haben ein Gefühl dafür entwickelt, wer wir sind und worin wir gut und schlecht sind. Die meisten funktionierenden Erwachsenen sind außerdem recht begabt darin, sich vorzustellen, wie andere uns wohl wahrnehmen, was zu einem ganzen Haufen Probleme in Richtung Verlegenheit und Peinlichkeit führt. Kurz: Wir entwickeln alle letztlich eine Persönlichkeit, eine Identität. Wenn Sie ändern wollen, »wer Sie sind«, und dies im wahrsten Sinne einer persönlichen Entwicklung nach dem Motto »das Beste aus sich herausholen«, dann lohnt es, die Analogie zu betrachten, dass das Leben kein flottes Rennboot ist, das auf spiegelglatter See dahinzischt, sondern dass Sie die emotionale und psychologische Last eines ganzen Lebens mit sich tragen und diese über die weiten Ozeane Ihres Unterbewusstseins schleppen.

Wir wollen Ihnen zwar ein paar schnelle Gewinne verschaffen, aber große persönliche Veränderungen brauchen Zeit, Mut und Übung, rechnen Sie also bitte mit einer Menge Herumgeplänsche.

Casper, der freundliche Geist, und der Butterkuchen

Das menschliche Gehirn ist in der Lage und im Allgemeinen sogar sehr gut darin, Zeitpläne aufzustellen. Das heißt, wir können uns an die Vergangenheit erinnern, Vergleiche mit der Gegenwart

anstellen und uns die Zukunft vorstellen. Der Vorteil dieser Fähigkeit ist, dass wir nachdenken und proaktiv lernen können, dass wir Systeme entwerfen können, um mit unserer Umwelt umzugehen, dass wir wechselnde Jahreszeiten vorhersehen und uns darauf einstellen können, dass wir Pläne für die Zukunft entwerfen können. Der Nachteil ist, dass wir von unserer Vergangenheit auch verfolgt oder von einer befürchteten Zukunft gelähmt werden können. Es kann dazu führen, dass wir Veränderungen scheuen. Andere Lebewesen haben diese Denkfähigkeit nicht.

Den letzten Satz kann ich nicht beweisen, er ist nur eine Vermutung. Ich bin halt kein Ameisenbär, daher kann ich auch nicht wirklich sagen, was in seinem Kopf vorgeht. Es kann schon sein, dass Ameisenbären in fröhlichen Erinnerungen schwelgen an gute alte Zeiten und den Sommer 1974, in dem es so endlos viele Ameisen gab. Und es kann sein, dass sie nach einer ordentlichen Mahlzeit davon träumen, auf neue Weidegründe zu ziehen, wo die Ameisen noch größer und die Tage noch wärmer sind. Es ist aber nicht wahrscheinlich. Wahrscheinlicher ist, dass sie ihre Nase einfach in kleine Löcher schieben und ihre klebrige Zunge ausstrecken, bis ihr Gehirn ein primitives Signal aussendet und ihnen mitteilt, dass ihr Bauch voll ist. Und dass sie danach schlafen, kacken und wieder von vorne anfangen.

Entschuldigen Sie bitte die plumpe Metapher, aber Sie und ich kennen Leute, die das Leben eines Ameisenbären führen.

Es gibt natürlich eine Menge gute Gründe dafür, warum wir in den Modus Arbeiten/Essen/Kacken/Schlafen/Wiederholen verfallen. Es gibt ein geistreiches Bilbo-Beutlin-Zitat – »Ich fühle mich dünn, irgendwie gestreckt, wie Butter, die auf zu viel Brot verteilt wurde« –, das nach unserer Meinung eine tiefe Wahrheit über unsere modernen Zeiten aufdeckt. Geschäftigkeit ist eine Krankheit der heutigen Zeit, die nur schwer wieder loszuwerden ist.

Ist Ihnen auch schon die neue, reflexartige Antwort auf die Frage »Hallo, wie geht's denn so?« aufgefallen? Sie lautet: »Na ja, immer viel zu tun halt.«

»So viel Zeit, und so wenig zu tun! Streichen Sie das, drehen Sie es um.«

Willy Wonka

Und es gibt verschiedene Niveaus von Geschäftigkeit. Ich habe schon Leute sagen hören, sie hätten wahnsinnig viel zu tun oder, noch besser, bescheuert viel zu tun. Das Leben ist ein bisschen so geworden wie das wunderbare deutsche Wort *Schilderwald*: eine Straße mit so vielen Verkehrszeichen, dass man den Überblick verliert.

Ich bezweifle, dass wirklich irgendjemand ein gehetztes und gestresstes Leben, vollgepackt mit Geschäftigkeit, leben möchte. Schubweise Geschäftigkeit: kein Problem. Aber gnadenlose, unablässige, gepackt volle, wahnsinnige Geschäftigkeit? Ist das *wirklich* besser als das Gegenteil? Ist erschöpft und zum Umfallen müde besser als erholt und mit federndem Schritt?

Wie ist es dazu gekommen, dass wir so gehetzt und geschäftig durchs Leben hasten?

Das ist etwas, was wir einander kollektiv zu tun zwingen. Ein Kopieren. Es ist

»Ich bin heute Morgen zum Treffen meiner Selbsthilfegruppe »vorzeitige Ejakulation« gegangen. Und musste feststellen, dass das Treffen erst morgen ist.«

Gary Delaney

interessant, wenn man wagt, zu fragen: Womit bin ich denn so beschäftigt? Sollten Sie damit beschäftigt sein, auf der Kinderintensivstation Doppelschichten zu leisten, dann ziehen wir metaphorisch den Hut vor Ihnen. Aber sollten Sie damit beschäftigt sein, im Straßenverkehr festzustecken, in Dauerbesprechungen zu sitzen und auf Ihrem Smartphone zu scrollen, dann bleiben unsere Hüte auf dem Kopf und unsere Augenbrauen oberlehrerhaft streng hochgezogen.

Es könnte sein, dass Sie nach Geschäftigkeit süchtig geworden sind und die Alternative fürchten – ungestörte Ruhe und Frieden. Zeit mit sich selbst. Denken Sie mal darüber nach: Wenn Ihr Terminplan so vollgestopft ist, dass eine Pinkelpause an der Autobahnraststätte Ihre gesamte Tagesplanung durcheinanderwerfen würde, dann ist das doch ein Zeichen dafür, wie beschäftigt und wichtig Sie sein müssen. Wenn Sie auf so vielen Meetings derart gefragt sind, dass Sie konsequent gehetzt und ein klein bisschen zu spät erscheinen, ja dann, schau mal an, müssen Sie doch ganz schön bedeutend sein. Wenn Sie wegen Ihrer Arbeitsbelastung Ihre liebe Mühe und Not haben, es zur Weihnachtsaufführung Ihrer Kinder zu schaffen, ja dann, meine Güte, muss Ihr Job aber ganz schön wichtig sein. Wenn Sie Ihren Wecker auf 5.30 Uhr stellen müssen, damit Sie den ersten Zug kriegen, dann, meine Fresse, muss das ja wohl ein ganz entscheidendes Meeting sein. Wenn Sie zur Tür hereingestürzt kommen, Ihrer Familie nur ein flüchtiges »Hallo« zurufen und gleich hoch in Ihr Arbeitszimmer hetzen, um Ihre E-Mails zu checken, Junge, müssen Sie dann wichtig sein. Wenn Sie neben Ihrer wundervollen Partnerin im Bett sitzen und bei Twitter scrollen, müssen Sie ja unglaublich viele Fans haben . . .

Gute Güte! Wie wichtig sind Sie denn! Alle diese Leute brauchen Sie!

Die Frage, die wir bisher noch nicht zu stellen gewagt haben, lautet: Was wäre, wenn dieser ganze Geschäftigkeitswahn nur ein Trick wäre? Was wäre, wenn wir damit nur versuchen, die Risse der Bedeutungslosigkeit zu übertünchen?

In dem Beutlin-Zitat beschwerten sich die meisten Personen und Organisation darüber, dass sie nicht genug Butter hätten – *Es ist einfach nicht fair, wir brauchen mehr Ressourcen, mehr Zeit und mehr Personal, um die Arbeit zu erledigen.*

Es ist unfair! Mit einer Messerspitze Butter lässt sich nicht das ganze Brot bestreichen.

Was wäre aber, wenn wir das Ganze mal aus einem anderen Blickwinkel betrachten? Was wäre, wenn wir, statt immer nur mehr Butter zu fordern, die Disziplin aufbrächten, einfach weniger Brot zu bestreichen? Das mag sich jetzt etwas streng anhören, aber im Interesse einer echten Herausforderung Ihres Denkens: Was wäre, wenn das zu dünne Auftragen unserer Butter nur eine Art Versteckspiel wäre? Weil es uns hilft, geschäftig zu sein, da dies den Effekt unwahrscheinlich macht, dass wir wirklich einen Eindruck hinterlassen.

Die erfreuliche Tatsache ist, dass wir Ihnen nicht noch mehr zu tun geben wollen. *Puh!* Sie werden erfreut sein, zu hören, dass wir auf Ihrer Seite stehen – denn wir nehmen an, dass Sie schon jetzt mehr tun, als Sie von Rechts wegen tun müssten. Dass Ihr Leben einfach gnadenlos ist. An Ihrem Arbeitsplatz ist die Belegschaft so weit zusammengedrückt worden, dass Sie nun schon die Arbeit von drei Leuten erledigen müssen. Und Sie arbeiten so gnadenlos effizient, dass Sie bei Ihren E-Mails bereits das Matroschka-System anwenden und Ihre kleinen gelben Ordner weitere kleine gelbe Ordner in sich bergen.

Wir sind der Meinung, die moderne Zeit hat viel zu viele von uns von »menschlichen Wesen« in »menschliche Erlediger« verwandelt, deren ausufernde To-do-Listen so überwältigend geworden sind, dass sie vergessen haben, wer sie sind. Als erfreuliche Abweichung von der Norm wollen wir Ihnen daher nichts zu *tun* geben, sondern wollen Sie fragen, wer Sie *sind*. Wenn Sie das eine Weile sacken lassen, werden Sie irgendwann »Ach du lieber Himmel« sagen. Denn damit hinterfragen Sie nicht nur Ihre Arbeitszeit, sondern auch Ihr Leben zu Hause.

Wenn Sie in einen unserer Workshops kommen, werden Sie erleben, dass wir ständig auf der durchschnittlichen Lebensspanne von 4000 Wochen herumreiten. Ist das eigentlich eine große Zahl?

Interessant ist: Wenn Sie das vor einem Haufen Grundschulkindern verkünden, springen die vor Freude durch den Saal, während ein erwachsenes Publikum dieselbe Zahl mit hochgezogenen Augenbrauen und dem Ausdruck leichter Panik aufnimmt. *Echt? Stimmt das? Das ist ja keine besonders große Zahl. Und ich habe ja auch schon so einige davon verbraucht!*

Die einfache Wahrheit ist nicht nur einfach und wahr, sondern sogar geradezu »tödlich«. Und sie lautet, wie ich vor ein paar Jahren kapiert habe: *Wohin ich auch gehe, bin ich schon.* (Ich habe Ihnen ja gesagt, es ist tödlich einfach.)

Was ich meine, ist: Bei diesem 4000 Wochen dauernden Auftritt habe ich es mein ganzes Leben lang mit mir zu tun. Ich kann rennen, so schnell ich will, aber ich kann mir nicht eine Sekunde lang entkommen.

»Das Problem ist:
Sie denken, Sie
hätten Zeit.«

Buddha

Und Sie haben es mit sich zu tun.

Wenn ich es nun also 4000 Wochen lang mit mir zu tun haben werde, dann möchte ich es doch wenigstens mit einer Version von mir zu tun haben, auf die ich stolz bin. Mit einem Ich, das strahlt und leuchtet. Mit einer Version von mir, an der etwas dran ist: Energie, Vitalität, Power, Zufriedenheit, Positivität, Selbstvertrauen und Begeisterung. Statt mit der ziemlich erschöpften, langweiligen Version meiner selbst, mit der ich mich die ersten 35 Jahre meines Lebens herumgeschlagen habe.

Die schmutzige Wahrheit ist: Wenn ich die tolle Version meiner selbst sein will, dann muss ich »weniger tun« und »mehr sein«. Durch einen eigenartigen Trick des Universums werden Sie aber, wenn Sie mehr aus sich herausholen und mehr sind, nebenbei auch mehr getan bekommen. Darüber hinaus werden Sie auch Unmengen mehr Energie haben, die Sie auf Dinge außerhalb der Arbeit verwenden können. Vielleicht stolpern Sie dann auch über eines der Geheimnisse des Glücks, nämlich: Wenn eine Revolution ausbrechen soll, dann muss sie zuerst in Ihrem Kopf ausbrechen.

Die von außen nach innen gerichtete Natur des Denkens verleitet uns dazu, fälschlicherweise zu denken: »Ich bin ich« in diesem Körper in dieser Zeit namens »Leben«. Daher sollte ich auf der Firmenleiter so hoch steigen, wie es geht, so viele Punkte sammeln und so viel Zeugs anhäufen, wie ich nur kann, bevor ich sterbe. Diese äußeren Anzeichen des »Erfolgs« und des »Materialismus« werden bedauerlicherweise als Indizien für Leistung auf unserer 4000-Wochen-Reise missverstanden. Sie sind erfolgreich, wenn Sie befördert werden und jede Menge Zeugs haben.

Trotzdem sehen wir kaum jemals einen Grabstein mit der Aufschrift: »Hier liegt Brendan. Er war leitender Manager, und Junge, hatte der eine Menge Zeugs!« Ausnahmslos geht es in den

Inschriften vor allem um Ihre Eigenschaften und darum, was Ihr Leben den Zurückgebliebenen bedeutet hat. Das gilt sowohl auf familiärer als auch auf beruflicher Ebene.

Lassen Sie uns zur Schärfung Ihrer Konzentration daher doch einmal ans Ende Ihrer 4000 Wochen springen. Da wird schon ein bisschen was los sein. Und Brötchen gibt's auch. Ja, für die Lebensabschnitte Geburt und Hochzeit ist es in der Kirche ganz wunderbar, aber der Part Todesfall kann schon etwas anstrengender werden. Familie und Freunde werden sich, mit einem vorherrschenden Gefühl der Nüchternheit, versammeln, um über Sie zu reden. Sie werden den ganzen Tag über sogar das einzige Gesprächsthema sein.

Wir hoffen, die Leute werden stolz darauf sein, was Sie getan haben, aber das ist nicht das, worüber sie reden werden. Sie werden sich vielmehr daran erinnern, wer Sie waren. Und somit wird die Art Mensch, die Sie waren, hier ganz entscheidend.

Hier also zwei alles entscheidende Fragen. Wir versetzen Sie jetzt an diesen schicksalhaften Tag, an den Moment, an dem Sie schon unter der Erde sind und sich die Gesellschaft den Brötchen und dem Kaffee zuwendet – Sie dürfen im Geiste dabei sein. Und wenn Sie dann wie Casper, der freundliche Geist, über dem Butterkuchen schweben und zuhören: Welche Art von Gesprächen würden Sie von den Leuten dann gern hören? An welche Art von Erinnerungen sollen die Leute dann denken?

Hier liegt Ihre wahre Macht. Wenn Sie Ihre 4000 Wochen lang strahlen und leuchten, werden Sie nicht nur ein glänzendes Leben genießen, sondern Sie werden es auch anderen ermöglichen, zu strahlen und zu leuchten, und Sie haben eine gute Chance, Ihr eigenes Begräbnis aufzuheitern.