

Albert Einstein (wie wir im Verlauf des Buches noch sehen werden) als eine »unerschöpfliche Quelle der Toleranz« begriffen hat, welche ihm »beim Erleiden der Härten des Lebens immer ein Trost gewesen« ist – nicht zuletzt auch deshalb, weil sie »besonders dem Humor sein Recht lässt«. [6]

Ich bin überzeugt, dass man kein »Überflieger« wie Einstein sein muss, um zu dieser besonderen Lebensauffassung zu gelangen. Wir alle könnten die Welt so *heiter* und *gelassen* sehen wie er, wenn wir nur dazu bereit wären, *uns selbst und den anderen*

nichts mehr vorzumachen. Ich weiß, dass dies einige Überwindung kostet und dass viele Menschen große Angst davor haben, ihre *Illusionen* aufzugeben – aber falls du dazu bereit bist, wird dieses Buch dir vielleicht helfen können, dich selbst nicht mehr *gar so ernst zu nehmen* und die Welt, die dich umgibt, in einer realistischeren, entspannteren, humorvolleren Weise zu betrachten.

Lektion 1

Die Lotterie des Lebens

Kannst du dich an den Moment erinnern, in dem du dich das erste Mal bewusst *geschämt* hast? Hat man dich

gescholten als »böser Junge« oder »böses Mädchen«? Haben *die anderen* im Vergleich zu dir besser abgeschnitten? Waren sie schöner, klüger, sportlicher, erfolgreicher als du?

Scham ist eine Form des *Zorns*, die sich *nach innen* richtet. Sie kann dich zu größeren Leistungen motivieren, aber auch das glatte Gegenteil bewirken. Denn das peinigende Gefühl der Scham führt dazu, dass viele von uns *vorschnell resignieren*. Die Angst vor dem *Versagen*, vor der *Blamage*, kann einen so sehr hemmen, dass man ein

Leben führt, das weit unter den eigenen Möglichkeiten bleibt.

Dies gilt allerdings auch für die Kehrseite der Scham, den *Stolz*. Um das Hochgefühl des Stolzes zu erleben, nehmen wir große Anstrengungen in Kauf, wir feilen an unseren Fähigkeiten und optimieren unsere Talente. Tragischerweise aber macht uns der Stolz blind für unsere eigenen Fehler, die wir unter dieser Voraussetzung nicht korrigieren können. Und so leben nicht nur besonders *schamhafte*, sondern auch besonders *stolze* Menschen häufig unter ihren