

Weniger trinken? Mehr Sport machen?  
Rausgehen, wenn die Sonne scheint?

SEAN BRUMMEL

Einen   
**Scheiß  
muss ich**

DAS MANIFEST GEGEN DAS SCHLECHTE GEWISSEN



AUS DEM AMERIKANISCHEN ERFUNDEN VON

**TOMMY  
JAUD**

 | FISCHER

trotz des gegenseitigen Respekts die vereinbarten 1000 Bannmeilen.

Ob ich Freunde verloren habe, weil ich mich verändert habe? Ganz bestimmt, aber die, die geblieben sind, sind die richtigen. Außerdem hab ich auch neue dazugewonnen, und seit ich mit meinem Brummelbock Sponsor der Free Til U Pee Charity Nite im Molly McGregor's bin, spüre ich viel Respekt und Anerkennung in unserer kleinen Stadt und über ihre Grenzen hinaus.

Sie kennen die Free Til U Pee Charity Nite im Molly's noch nicht? Funktioniert eigentlich ganz einfach: Es gibt so lange Freibier, bis der oder die Erste aufs Klo muss. Und die Charity? Ganz einfach, ich zahle den Sicherheitsdienst für das arme Schwein, das den anderen den Abend versaut. Kommen Sie doch mal vorbei, ist immer ein großer Spaß!

Aber zuvor sollten Sie erst mal Ballast abwerfen! Glauben Sie mir: Auch ohne Knast, Brau-Hummel und Sicherheitsdienst werden Sie sich mit jeder Seite dieses Buches befreiter fühlen, und jeder Ihrer Tage wird besser sein als der vorherige, und das alles nur aus einem einzigen Grund: weil auch Sie ab sofort einen Scheiß müssen! Und warum das so ist, erfahren Sie exakt jetzt.

## **Warum wir alle einen Scheiß müssen und wie Sie Ihren ärgsten Feind besiegen**

*»Sie haben Feinde? Super! Das heißt, dass Sie sich in Ihrem Leben für etwas eingesetzt haben.«*

Winston Churchill, Literat und Linksfahrer

Dieses Buch ist kein typisches Ratgeberbuch, es ist so ziemlich das genaue Gegenteil. Als ich noch der unglücklichste Mann der Westküste war, hab ich nämlich so ziemlich jedes Ratgeberbuch gelesen, das es gibt. Doch je mehr Bücher ich las, desto schlechter fühlte ich mich.

Und noch etwas bemerkte ich: Die Bücher, von denen ich mir Hilfe erhoffte, sind alle gleich. Alle? Ja, alle! Sie sind sogar gleich aufgebaut. Mit der immer gleichen, perfiden Dramaturgie werden wir in die Falle getrieben. Zunächst erklärt man uns, dass die Welt um uns herum immer schneller und komplexer geworden sei und dass wir uns jetzt verdammt nochmal den Arsch aufreißen müssten, wenn wir nicht in der Gosse landen wollten. Es sei auch ganz einfach: Wir müssten nämlich einfach nur härter arbeiten, gesünder essen, weniger trinken, besser schlafen, mehr verdienen, weniger Fleisch essen, mehr Sport treiben und rausgehen, wenn die Sonne scheint. Also, ganz ehrlich: Bevor ich diesen ganzen Scheiß muss, lande ich lieber in der Gosse. Weil nämlich das komplette Gegenteil der Fall ist. In der Gosse landet der, der stets glaubt, mehr und mehr zu müssen.

## Mal einfach nur hier sitzen

Erfolgcoach Dale Carnegie tönt seit Jahrzehnten nassforsch: »Der Erfolg ist in dir!« Prima, und da kann er auch gerne bleiben, denn vielleicht möchten wir ja manchmal »einfach nur hier sitzen«.

Vom selben Autor ist der Selfhelp-Klassiker *Wie man Freunde gewinnt*. Doch ist es in Zeiten des rivalen Dauertrötens nicht manchmal eine schöne Idee, den ein oder anderen Keks-und-Kaffee-Poster loszuwerden? Oder noch besser – gleich das gesamte Netzwerk? Und müssen wir wirklich alle schlank und sportlich sein und dann auch noch Burger ohne Fleisch probieren? »Vegan abnehmen – für Höchstleistungen in Sport und Alltag« ist für mich kein Buchtitel, sondern eine Drohung. Wir sollen auf unser Steak verzichten, damit wir mehr arbeiten und schneller rennen? Wohin denn eigentlich?

Und müssen wir wirklich weniger Alkohol trinken, jedes Wochenende was unternehmen und den perfekten Partner finden? Jeder, der auch nur einmal eine Bar betreten hat, weiß doch: Wenn man Wasser bestellt, lernt man nicht mal den Barkeeper kennen und den ›perfekten‹ Partner schon gar nicht. Der ›perfekte‹ Partner ist ohnehin gar nicht so erstrebenswert. Menschen, die einen ganz normalen Partner haben statt z.B. ein begehrtes Topmodel, sind nämlich viel zufriedener, fragen Sie einfach mal Oscar Pistorius.

»What your mind can believe, you can achieve«, war und ist noch immer der Grundsatz des amerikanischen Ratgeber-Gurus Napoleon Hill. Dieser Typ behauptet in seinen Büchern doch tatsächlich: Sie können alles erreichen, wenn Sie nur fest dran glauben. Ich lach mich tot! Dass jeder alles schaffen kann, wenn er nur fest daran glaubt, ist nichts anderes als die zwischen zwei billige Pappen gepresste amerikanische Lebenslüge Nummer eins. Und diese Lüge lautet: Wenn du mit vierzig noch keine Million hast und keine atemberaubende Villa in Malibu mit einem attraktiven Partner, zwei süßen Kindern und einem Swimmingpool, dann bist du verdammt nochmal selbst dran schuld und nicht die Regierung oder McDonald's! Dann hast du dich nämlich

einfach nicht genug angestrengt, du Idiot. Und genau das ist das Problem: dass man uns seit Jahrzehnten glauben machen will, wir müssten stets das Beste geben. Was diese unmenschliche Tellerwäscher-Lüge dabei völlig außer Acht lässt, ist:

## **Es ist viel besser, nicht der Beste zu sein!**

Auch wenn Medien, Politiker und sogar Freunde nicht müde werden, uns mit zwanghafter Lebensoptimierung wahnsinnig zu machen – was genau ist falsch am Zweitbesten? Haben Sie jemals von einem Attentat auf den Vizepräsidenten gehört? Oder vom tragischen Burnout eines Silbermedaillen-Gewinners? Und welchen Hollywoodfilm verreit die Kritik lieber, den erfolgreichsten oder den zweiterfolgreichsten? Sehen Sie, da haben wir's schon. Und jetzt bedenken Sie nur, wie sicher und glücklich die Dritt-, Viert- und Fnftbesten sein müssen!

Sie kennen nicht zufälligerweise Jack Sock? Nein? Müssen Sie auch nicht. Jack Sock ist nämlich »nur« 35. der Tennis-Weltrangliste. Flennt er den ganzen Tag rum deswegen? Nein. Denn Jack hat mit seinen 24 Jahren bereits über zwei Millionen Dollar an Preisgeldern verdient, und entsprechend zufrieden sieht er auf seinem Profilbild von [atpworldtour.com](http://atpworldtour.com) auch aus. Im Gegensatz zu Novak Djokovic, der 77 Millionen Dollar schweren Nummer 1 der Welt. Der sieht nicht ganz so zufrieden aus. Vielleicht liegt es ja daran, dass er sich nach seinen Matches kein leckeres Bierchen mit Freunden knattert, sondern in eine eiförmige Druckkammer steigt, um die Regeneration zu verbessern. Entschuldigen Sie, ich bin natürlich unfair. Djokovic könnte sich gar kein Bierchen knattern, weil er Alkohol meidet wie die Pest. Und Gluten. Und dann wird er auch noch alle drei Schritte erkannt: »Hey, Novak, stimmt das echt mit der Druckkammer, der Pest und dem Gluten?«

Wäre ich Tennis-Profi, ich wäre lieber Jack Sock. Und Sie? Warum immer nach dem ersten Platz streben, wenn es weiter hinten viel gemütlicher ist? Letztendlich ist's im Leben doch wie im Kino: Am besten sind die mittleren Reihen. Ganz vorne kriegt man nur die Hälfte mit und Nackenschmerzen, ganz hinten beneidet man die, die weiter vorn sitzen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch – *Einen Scheiß muss ich!* ist kein brsiges Plädoyer für ein durchschnittliches Leben. Es ist vielmehr ein