

Für Leute, die für nichts im Leben Gefühle entwickeln und die in nichts eine Bedeutung sehen, gibt es auch einen Namen: Psychopathen. Ich hab keinen blassen Schimmer, warum man einem Psychopathen nacheifern sollte.

Also, was soll es *wirklich* heißen, dass man auf Dinge schießt? Lass uns drei Feinheiten dieser Kunst genauer anschauen und etwas Licht in die Sache bringen.

Feinheit #1: Auf etwas zu schießen, bedeutet nicht, gleichgültig zu sein; es bedeutet eher, dass man sich damit wohlfühlt, anders zu sein.

Lass mich eins klarstellen: Es liegt absolut nichts Bewundernswertes oder Selbstsicheres in Gleichgültigkeit. Leute, die gleichgültig sind, sind Trantüten und Angsthasen. Sie sind Couch-Potatoes und Trolle im Netz. Tatsächlich sind die Gleichgültigen oft die, die nur gleichgültig wirken wollen, weil sie sich in Wahrheit um viel zu viele Sachen Sorgen machen. Es ist ihnen so scheißwichtig, was die Leute über ihre Frisur denken, dass sie nie ihre Haare waschen oder kämmen.

Es ist ihnen so scheißwichtig, was die anderen von ihren Ideen halten, dass sie sich hinter Sarkasmus und selbstgerechten Bemerkungen verstecken. Sie haben Angst, dass ihnen irgendjemand zu nahe kommt, also bilden sie sich ein, dass sie ein einzigartiges, einmaliges Schneeflockchen wären, das Probleme hat, die niemand anderer je verstehen kann. Gleichgültige Menschen haben Angst vor der Welt und den Auswirkungen ihrer eigenen Entscheidungen. Deshalb treffen sie keine wichtigen Entscheidungen. Sie verstecken sich im grauen, gefühlsarmen Loch, das sie sich selbst gegraben haben – nur mit sich selbst beschäftigt, selbstmitleidig – und sie lenken sich dabei die ganze Zeit selbst ab von diesem unglückseligen Ding, das ihre Zeit und Energie fordert und das sich Leben nennt.

Denn hier kommt eine der heimtückischen Wahrheiten des Lebens: Man kann nicht auf restlos alles im Leben schießen. *Um irgendetwas musst du dir einen Kopf machen.* Es ist Teil unserer biologischen Ausstattung, uns immer um irgendwas zu kümmern und deshalb auch immer irgendetwas verdammt wichtig zu nehmen. Die Frage ist nur: *Was lassen wir an uns heran? Was wählen wir aus, das uns wichtig sein darf? Und: Wie kann uns das, was letztendlich nicht wichtig ist, am Arsch vorbeigehen?*

Meine Mutter ist letztens von einem ihrer Freunde finanziell extrem über den Tisch gezogen worden. Wäre ich gleichgültig gewesen, hätte ich mit den Schultern gezuckt, meinen Mokka Latte gesüffelt und mir die nächste Staffel von *The Wire* heruntergeladen. Tut mir leid, Mom.

Aber stattdessen war ich empört. Ich war angefressen. Ich sagte: »Mama, schieß drauf. Wir nehmen uns jetzt einen Anwalt und verklagen das Arschloch. Warum? Weil es mir

am Arsch vorbeigeht, was das für Folgen für mich hat. Ich mach dem Typ das Leben zur Hölle, wenn's sein muss.«

Das verdeutlicht die erste Feinheit des drauf Scheißens. Wenn wir sagen: »Verdammt, Mark Manson gibt einen Scheiß drum«, dann meinen wir nicht, dass Mark Manson *alles* am Arsch vorbeigeht; im Gegenteil. Wir meinen damit, dass Mark Manson sich angesichts seiner Ziele nicht um Widrigkeiten kümmert, und es schert ihn überhaupt nicht, wenn er sich mit Leuten anlegen muss, um das zu tun, was er für richtig und wichtig und edel hält. Wir meinen, dass Mark Manson ein Typ ist, der über sich selbst in der dritten Person geschrieben hat, nur weil er fand, dass das genau das Richtige sei. Er schießt drauf, was ihr davon haltet.

Das ist das Bewundernswerte. Nein, nicht ich, Blödmann, sondern das Überwinden von Widrigkeiten, die Bereitschaft, anders zu sein, ein Außenseiter, ein Ausgeschlossener – und das alles um der eigenen Werte willen. Die Bereitschaft, dem Scheitern mit festem Blick in die Augen zu schauen und ihm den Mittelfinger entgegenzustrecken. Es sind die Leute, die sich nicht um Widrigkeiten, Versagen, Peinlichkeiten oder Totalausfälle scheren. Es sind die, die einfach lachen und trotzdem das tun, was sie für richtig halten. Weil sie wissen, dass es richtig ist. Sie wissen, dass es wichtiger ist als sie selbst, wichtiger als ihre eigenen Gefühle, ihr eigener Stolz und ihr Ego. Sie sagen natürlich nicht zu allem im Leben »Scheiß drauf«, aber zu allem, was *unwichtig* ist. Sie heben ihre Energie für das auf, was wirklich wichtig ist. Freunde. Familie. Ziele. Burritos. Und ab und an mal den einen oder anderen Gerichtsprozess. Und weil das so ist, weil sie ihre Energie nur für die großen Sachen, die wichtig sind, aufwenden, nehmen die übrigen Leute sie im Gegenzug auch schießwichtig.

Und hier kommt eine weitere kleine heimtückische Wahrheit über das Leben. Du kannst keine wichtige und lebensverändernde Persönlichkeit für manche Menschen sein, ohne gleichzeitig für andere eine Witzfigur und Peinlichkeit darzustellen. Das geht einfach nicht. Es gibt keine problemfreie Zone. Sie existiert nicht. Eine alte Redensart besagt: Wohin auch immer du gehst, du bringst dich immer selbst mit. Nun, dasselbe gilt auch für Widrigkeiten und Misserfolge. Wohin auch immer du gehst, dort werden 500 Tonnen Scheiße auf dich warten. Und das ist absolut in Ordnung. Es geht nicht darum, vor dem Scheiß davonzulaufen. Der Punkt ist: Du musst einfach nur die Art Scheiß finden, mit der du dich gerne auseinandersetzen willst.

Feinheit #2: Um auf Widrigkeiten zu scheißen, muss einem etwas anderes wichtiger sein.

Stell dir vor, du stehst im Supermarkt und beobachtest, wie eine ältere Dame den Kassierer anschreit und mit ihm zankt, weil er ihren 30-Cent-Gutschein nicht annimmt. Warum kümmert's die Dame? Es sind doch nur dreißig Cent.

Ich sag dir, warum: Diese Dame hat den ganzen Tag nicht Besseres zu tun, als zu Hause zu sitzen und ihre Gutscheine zu sammeln. Sie ist alt und sie ist einsam. Ihre Kinder sind Arschlöcher, die sie nie besuchen. Sie hatte seit dreißig Jahren keinen Sex mehr. Sie kann nicht furzen ohne extreme Schmerzen im unteren Rücken. Ihre Rente reicht vorn und hinten nicht, und wahrscheinlich stirbt sie in Windeln und denkt, sie sei im Candy-Land-Spiel. Also sammelt sie Gutscheine. Das ist alles, was sie noch hat: sich selbst und ihre dämlichen Gutscheine.

Das ist alles, was ihr noch wichtig ist, weil es *sonst* nichts mehr gibt, um das sie sich kümmern könnte. Und wenn dann dieser pickelige siebzehnjährige Kassierer sich weigert, einen Gutschein davon anzunehmen; wenn er die Reinheit seiner Tageskasse mit derselben Vehemenz verteidigt, mit der früher Ritter die Jungfräulichkeit ihrer Auserwählten verteidigten, dann kannst du darauf wetten, dass Oma ausflippt. Achtzig Jahre Anspannung entladen sich auf einmal wie ein feuriges Gewitter, in »Damals, zu meiner Zeit«- und »Früher zeigte man mehr Respekt«-Geschichten.

Das Problem mit denen, die ihre »Das ist mir so wichtig«-Aufkleber wie Eiscreme im beknackten Sommerferienlager verteilen, ist, dass sie nichts haben, was ihre volle Aufmerksamkeit wirklich verdient.

Wenn du dich also ständig über unwichtigen Kram ärgerst, der dich nervt – das neue Facebook-Bildchen deines Ex, wie schnell die Batterien in der Fernbedienung leer sind und dass du schon wieder das Zwei-für-eins-Angebot des Handdesinfektionsmittels verpasst hast – dann stehen die Chancen gut, dass es gerade recht wenig in deinem Leben gibt, dass dir echt wichtig sein sollte. Und das ist dein wahres Problem. Nicht das Handdesinfektionsmittel. Und nicht die Fernbedienung.

Ich habe mal von einem Künstler gehört, dass das Gehirn von jemandem, der keine Probleme hat, automatisch einen Weg findet, um sich welche zu schaffen. Ich halte das, was die meisten Leute – insbesondere aus der gebildeten, weißen, wohlbehüteten Mittelschicht – als »lebenswichtige Probleme« ansehen, für Nebenwirkungen dessen, dass es nichts Wichtigeres mehr gibt, worüber sie sich Sorgen machen könnten.

Daraus folgt, dass die vielleicht produktivste Verwendung deiner Zeit und Energie ist, etwas Wichtiges und Bedeutungsvolles im Leben zu finden. Denn wenn du dieses bedeutungsvolle Etwas nicht findest, dann gehen deine »Wichtig-wichtig-Aufkleber« einfach nur an bedeutungslose, belanglose Fälle.

Feinheit #3: Ob du es nun bemerkst oder nicht, du hast immer die Wahl, was du in deinem Leben scheißwichtig nimmst.

Man wird nicht dazu geboren, alles locker zu nehmen. Tatsächlich ist es so, dass wir so geboren werden, dass uns viel zu viele Sachen kümmern. Hast du schon mal ein Kind beobachtet, das sich die Augen ausheult, weil seine Mütze das falsche Blau hat? Genau. Oh, shit!

Solange wir jung sind, ist alles neu und aufregend und alles scheint so unheimlich wichtig zu sein. Also ist uns ganz vieles scheißwichtig. Wir machen uns dauernd einen Kopf – darüber, was die Leute wohl über uns sagen, ob dieser süße Typ/das Girl uns zurückruft oder nicht, ob unsere Strümpfe farblich passen und welche Farbe unser Geburtstagsluftballon hat.

Wenn wir älter werden, mit dem Vorteil der Erfahrung (wir haben ja schon so viel Zeit vergehen sehen), stellen wir fest, dass die meisten dieser Dinge recht wenig bleibenden Einfluss auf unser Leben haben. Die Leute, deren Meinungen uns so unglaublich wichtig waren, sind nicht mehr Teil unseres Lebens. War es anfangs schmerzhaft, wenn uns andere abgelehnt haben, war es doch das Beste, dass es so gekommen ist. Wir stellen fest, wie wenig Aufmerksamkeit die Menschen doch den oberflächlichen Details an uns schenken, und wir haben uns entschieden, ihnen nicht so viel Wert beizumessen.

Im Grunde werden wir wählerischer damit, welchen Dingen wir Aufmerksamkeit geben. Man nennt das Reife. Es ist nett; solltest du mal ausprobieren. Reife ist, wenn man lernt, nur noch das scheißwichtig zu nehmen, was es wirklich wert ist. So wie der Kriminalbeamte Bunk Moreland in *The Wire* (das ich, halt's Maul jetzt, trotzdem runtergeladen habe) zu seinem Partner McNulty sagt: »Das hast du davon, wenn du die Dinge so scheißwichtig nimmst, obwohl du gar nicht gefragt warst.«

Wenn wir dann also älter werden und ein mittleres Lebensalter erreicht haben, verändert sich noch etwas anderes. Unser Energielevel sinkt. Unsere Persönlichkeit festigt sich. Wir wissen, wer wir sind, und akzeptieren uns so, einschließlich der Anteile, die wir an uns nicht so geil finden. Auf eine merkwürdige Art ist das auch befreiend. Wir müssen uns nicht mehr um alles einen Kopf machen. Das Leben ist einfach, wie es ist. Wir nehmen alles an, auch Warzen und Mängel. Wir erkennen, dass wir nie das Gegenmittel für Krebs finden werden, nie auf den Mond fliegen oder Jennifer Anistons Titten streicheln werden. Und das ist okay. Das Leben geht weiter. Wir heben uns unsere Energie für die wirklich wichtigen Sachen in unserem Leben auf: für unsere Familie, unsere Freunde, unseren Aufschlag beim Golf. Und zu unserer großen Überraschung *ist das genug*.

Diese Vereinfachung macht uns tatsächlich verdammt glücklich –und zwar dauerhaft. Und wir fangen an nachzudenken: Vielleicht war dieser verrückte Alkoholiker Bukowski

ja irgendeiner Sache auf der Spur. *Versuche es nicht.*

ALSO MARK, WAS ZUM TEUFEL SOLL DAS BUCH ÜBERHAUPT?

Dieses Buch wird dir helfen, ein bisschen klarer zu sehen, was du als wichtig für dein Leben wählst und was du für unwichtig erklärst.

Ich glaube, dass wir es heute mit einer psychologischen Epidemie zu tun haben. Dabei verstehen die Menschen nicht, dass die Dinge manchmal eben einfach scheiße sind. Ich weiß, oberflächlich gesehen klingt das nach einer intellektuellen Ausrede, aber ich sage dir, im Grunde geht es bei der Frage um Leben und Tod.

Denn wenn wir glauben, dass die Dinge niemals scheiße sein dürfen, fangen wir unbewusst an, uns selbst dafür die Schuld zu geben. Wir haben das Gefühl, irgendetwas stimmt von Natur aus nicht mit uns, was uns zu allen möglichen Formen der Überkompensation führt: zum Beispiel vierzig Paar Schuhe zu kaufen, oder an einem Dienstagabend Beruhigungspillen mit einem Wodka runterzuspülen, oder auf einen Schulbus voller Kinder zu schießen.

Genau dieser Glaube, dass es eben nicht okay ist, manchmal einfach nur unzureichend zu sein, ist der Beginn der immer größer werdenden Feedback-Schleife der Hölle, die unsere Kultur immer mehr bestimmt.

Die Idee, sich einfach mal nicht um Dinge zu kümmern, ist eine einfache Möglichkeit, unsere Erwartungen ans Leben neu auszurichten und auszuwählen, was wichtig ist und was nicht. Die Entwicklung dieser Fähigkeit führt zu etwas, das ich »praktische Erleuchtung« nennen würde.

Nein, nicht diese versponnene, ewig selig machende Ende-alles-Leidens-Scheiß-Art von Erleuchtung. Im Gegenteil: Ich sehe praktische Erleuchtung eher so, dass man sich mit der Idee anfreundet, dass ein bisschen Leiden einfach unausweichlich ist – und egal, was du tust, Scheitern, Verlust, Bereuen und sogar der Tod gehören einfach zum Leben dazu. Wenn du dich erst mal mit der ganzen Scheiße, die das Leben auf dich wirft, anfreundest (und es wird Scheiße regnen, glaub mir), wirst du auf einer Art niedrigen Stufe der Spiritualität unbesiegbar. Schließlich ist die einzige Art, Schmerz zu überwinden, zuerst einmal zu lernen, wie man ihn aushält.

Mit diesem Buch habe ich überhaupt nicht vor, deine Probleme oder deinen Schmerz zu lindern. Und genau deshalb kannst du sicher sein, dass ich ehrlich bin. Es handelt sich hier nicht um irgendeinen Ratgeber für innere Größe – das kann es gar nicht sein, denn