

JOHN C. PARKIN

FUCK IT!

LOSLASSEN - ENTSPANNEN -
GLÜCKLICH SEIN

Welt gewandelt. Er sah in all den Dingen Schönheit und er lebte – von Moment zu Moment – in Wonne und Frieden. Eckhart Tolle »erwachte« und schuf später seinen Bestseller *Jetzt*.

Zehn Jahre lang schraubte sich das Leben von Byron Katie kontinuierlich nach unten. Sie versank in Depressionen, Wut und Paranoia. Es gab Zeiten, in denen sie nicht einmal ihr Haus verlassen, baden oder sich die Zähne putzen konnte. Ihre eigenen Kinder wichen ihr aus Angst vor ihren Ausbrüchen aus. Schließlich lieferte sie sich selbst in einem Zentrum für Frauen mit Essstörungen ein. Dort wurde sie isoliert, weil die anderen Bewohnerinnen Angst vor ihr hatten. Bald danach wachte sie am Boden liegend auf, bar jeglicher Vorstellung, wer sie war. Sie sagt: »Es gab kein ich.« Sie fühlte lediglich Freude und Annahme. Als sie nach Hause kam, dachten alle, sie sei ein anderer Mensch. Byron Katie »erwachte« und schuf im Anschluss ihr wunderbares Werk *Lieben was ist*.

Nun sind diese drei Erfahrungen sicherlich äußerst inspirierend. Aber es fehlt etwas, nicht wahr? Tief in die eigenen Gefühlsschichten einzutauchen (*The Journey*), mehr im Jetzt leben (*Jetzt*) oder die Frage, was Sie so aufregt (*Lieben was ist*) hat wenig mit dem zu tun, was die drei verbindet:

- Alle drei hatten größere Zusammenbrüche in ihrem Leben; dann ereignete sich etwas Unvorhergesehenes.
- Alle drei sprachen das größte *Fuck It*, das sie je gesprochen hatten, und dann änderte sich etwas.

Sollten sie also nicht vielmehr das lehren? Sollte nicht das der Prozess sein, um den es geht?

Ich weiß, das würde sich nicht so gut verkaufen, aber sollte es bei dem Prozess nicht darum gehen, einen größeren Zusammenbruch in Ihrem Leben zu haben – vielleicht sogar bis hin zu dem Punkt, an dem Sie sich entweder umbringen oder *Fuck It* sagen, woraufhin sich dann eine große Veränderung in Ihrer Sicht auf die Dinge ereignet?

Natürlich bräuchte man ziemlich viele Versicherungen, um diesen Prozess zu lehren, aber ich würde es mir zutrauen.

Sie haben sich also für den *Crashen Sie Ihr Leben, sagen Sie Fuck It und erwachen Sie*-Kurs eingeschrieben. Der einmonatige Kurs kostet 10.000 Euro. Unser Expertenteam steht bereit, um Ihr Leben so richtig an die Wand zu fahren:

- Unser Imitator ruft Ihren Chef an und gibt sich als Angestellter eines Konkurrenzunternehmens aus und behauptet, Sie hätten für ziemlich viel Geld vertrauliche Informationen an sie weitergegeben.
- Unser Taschendieb hat an diesem Morgen 2.000 Euro in Ihrer Schreibtischschublade eingeschmuggelt.
- Dann fängt unser Hugh-Grant-Doppelgänger an, Ihrer Frau nachzustellen, und schafft es, sie »versehentlich« anzurempeln. Innerhalb der nächsten drei Tage wird Ihre Frau auf eine Last-Minute-Geschäftskonferenz beordert. Und das Geschäft hat natürlich mit diesem Hugh-Grant-Verschnitt zu tun.

- Unser Hacker benutzt die Kontodaten, die Sie uns für die Direktüberweisung gegeben haben, um sich in Ihr Bankkonto einzuhacken und Ihr gesamtes Geld zu stehlen.
- Unser Identitätsdieb löscht Ihren Namen sowohl aus dem Grundbuch Ihres Hauses als auch bei der Registrierung Ihres 5er BMWs.
- Unser Gerichtsvollzieher übernimmt Ihr Haus.
- Mit (praktisch) nichts und niemandem sitzen Sie auf dem Bürgersteig vor Ihrem (Ex-)Haus, als unser Kampfsportexperte vorbeikommt, Sie überfällt und Ihnen auch noch Ihre teure Armbanduhr wegnimmt.
- Wir geben keine Garantien, aber 78 Prozent unserer Kunden sagen an diesem Punkt *Fuck It* und erwachen.

Erledigt.

Aber ernsthaft: Das ist natürlich nicht wirklich das, was ich empfehle. Also bitte verklagen Sie mich nicht, wenn Sie einen Totalzusammenbruch hinbekommen und Sie danach trotzdem nicht gelassen sind. Das bedeutet nur, dass Sie ein alberner Trottel sind. Und wenn alberne Trottel jemals aufwachen, dann sind sie immer noch alberne Trottel, also warum würden Sie es überhaupt versuchen wollen?

Was ich *empfehle*, ist, den spirituellen Prozess des *Fuck It* zu benutzen, um Ihren Klammergriff um all die Bedeutungen in Ihrem Leben zu lockern, die Ihnen so großen Schmerz bereiten können.

ESSENZIELLE *FUCK IT*-TECHNIKEN

Die folgenden fünf Techniken werden Ihnen helfen, ein Leben in einer *Fuck It*-Haltung zu führen. Tatsächlich empfehle ich sehr, dass Sie sich diese fünf Techniken auf Ihre Finger tätowieren lassen, um sie niemals zu vergessen.

Wie Sie sicher bald selbst feststellen werden, fließen diese Techniken ineinander über und sind voneinander abhängig. Nun, es ist ein bisschen so, als würden Sie Ihre tätowierten Finger zur Faust ballen. Bereit, Ihr bisher verklemmtes Leben bis zur Unterwerfung zu prügeln.

Entspannen

Die meisten von uns wissen gar nicht, wie angespannt sie eigentlich sind. Wissen Sie es? Sie sind wirklich entspannt? Okay, lassen Sie uns das überprüfen.

Jetzt, da Sie so dasitzen und dies lesen, konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihre Schultern: Wahrscheinlich können Sie fühlen, wie sie nach unten sinken, wenn Sie sie entspannen. Dann gehen Sie zum Nacken und fühlen Sie, wie sich die Anspannung löst. Dann zum Kiefer: Lassen Sie den Kiefer ganz schlaff werden, wenn Sie ihn entspannen. Dann die Stirn und die Muskeln rund um die Augenpartie.

Gehen Sie jetzt zurück zu den Schultern: Die Chancen stehen gut, dass sie sich wieder verspannt haben. Also versuchen Sie nochmals, sie zu entspannen, und lassen Sie sie wieder fallen.

Das ist alles. Wir spüren die Spannung an Stellen, von denen wir geglaubt hatten, da wäre keine, und sobald wir unsere Aufmerksamkeit auf andere Stellen richten, kehrt diese Anspannung zurück. Es kann anfangs etwas verunsichernd sein, wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, den Körper auf diese Weise bewusst wahrzunehmen: Denn Sie gewinnen mehr und mehr den Eindruck, dass Sie eigentlich doch ziemlich angespannt sind.

Wenn Sie die Spannung in Ihrem Körper ignorieren, dann tut Sie das, was Kinder (und Erwachsene) tun, wenn sie ignoriert werden: Sie fängt an, zu schreien, zu kreischen und sich ganz allgemein schlecht zu benehmen. Dieses schlechte Benehmen nimmt dann die Form von Schmerzen im Nacken, im Rücken, Kopfschmerzen etc. an. Also hören Sie auf Ihren Körper, *bevor* er anfängt, nach Aufmerksamkeit zu schreien.

Denken Sie auch daran, dass wir sehr einfache Wesen sind: Natürlich wollen wir (meistens) Schmerz vermeiden und unser eigenes Lustempfinden steigern. Bisher haben wir nur über das Vermeiden von Schmerz gesprochen. Versuchen Sie also auch, die Entspannung als lustvoll zu erleben und so viel Vergnügen aus der Entspannung zu gewinnen, wie Sie aus einem Glas Wein, einem Kuss von Ihrem Partner oder _____ ziehen (tragen Sie hier bitte von all den Aktivitäten, die Ihnen Vergnügen bereiten, die

bevorzugte ein, obwohl Sie vorsichtig sein sollten, für den Fall, dass jemand nach Ihnen das Buch in die Hand nimmt. Ich will ja nicht, dass der Ausdruck für eine vergnügliche Aktivität dann ironischerweise für Sie schmerzhaft wird).

Ich bezeichne das als »innere Lustsuche«. Nun hat mich mal so ein kleiner Besserwisser bei einem Workshop darauf hingewiesen, dass ich wohl die Ansicht vertrete, *jegliche* Lust komme aus dem Inneren. Nun, das stimmt soweit. Aber tatsächlich rate ich sogar dazu, die Quelle der Lust eher in sich als außerhalb seiner selbst zu finden, denn das kommt uns üblicherweise nicht in den Sinn. Wir versuchen, das innere Lustgefühl durch eine maximale externe Suche zu stimulieren. Wenn Sie wollen, schreiben Sie auch hier wieder die Dinge, die Ihnen in den Sinn kommen, in eine Lücke. (Wenn wir dieses Buch mit zu vielen Leerstellen ausfüllen, dann wird es zu sehr wie ein Arbeitsheft und diese hasse ich. Oder wir bekommen Briefe von den Lesern, in denen dann steht: »Ich habe Ihr Buch gekauft und mir ein paar sinnvolle Ratschläge erwartet und alles, was ich bekam, war ein Haufen Leerstellen. Nächstes Mal kaufe ich mir im Schreibwarenladen einfach weißes Papier, das ist wesentlich billiger.«) Wenn Sie die Quelle der Lust in sich selbst finden können, werden Sie sich nie langweilen, Sie werden selbstgenügsam und es wird auch nicht teuer und aufwändig, wenn man sich mit Ihnen verabreden möchte. Aber der größte Segen ist, dass Sie Lust aus ebenjener Sache gewinnen können, die Ihrer Gesundheit förderlich ist und Sie zu einem langen Leben, Glück und möglicherweise sogar zur Erleuchtung führen kann. Mit dieser Erkenntnis ist es um einiges wahrscheinlicher, dass Sie diese innere Einstellung auch regelmäßig einnehmen.

Also los, ziehen Sie sich auf Ihr Zimmer zurück und gehen Sie ein wenig auf innere Lustsuche. Wenn Sie so weit sind, versuchen Sie, wirklich tiefe Lust daraus zu gewinnen, indem Sie sich einfach nur entspannen. Fangen Sie einfach an, nur einen tiefen Atemzug zu genießen. Spüren Sie das wohltuende Gefühl, wie Ihre Hände kribbeln, wenn Sie sich mehr und mehr entspannen. Genießen Sie es, wie sich Ihr ganzer Körper so matschig und cremig anfühlt – wie schmelzendes Eis an einem heißen Sommertag.

Loslassen

Vielleicht liegt es daran, dass wir tief in unserem Herzen wissen, dass alles vergänglich ist, auch wenn wir uns so verzweifelt an die Dinge klammern. Und wie wir klammern! Wir wissen, dass unsere Jugend vergeht, dass wir und die, die wir lieben, eines Tages sterben werden, dass alles, was wir angehäuft haben, uns eines Tages genommen werden kann, dass eines Tages unsere Fähigkeiten nicht mehr erwünscht sind und dass der Tag kommen mag, an dem unsere Liebe nicht mehr erwidert wird. Dennoch klammern wir weiter.

Wohin wir uns auch wenden, sehen wir uns der Vergänglichkeit gegenüber. Da ich dies Anfang Oktober schreibe, brauche ich nur aus dem Fenster zu blicken, um den alljährlichen Denkkettel der Natur zu sehen, dass alles nach und nach verblasst.

Je mehr wir uns festklammern, desto stärker schmerzt es natürlich, wenn die Dinge um uns herum verblassen, verschwinden, sterben. Und manchmal geschieht dies umso mehr, je

stärker wir uns festklammern. Stellen Sie sich jemanden in einer Beziehung vor, der so klammert. Er klammert sich mit eisernem Griff an das, was er zu lieben glaubt, wird beim geringsten Anlass eifersüchtig, verbringt seine Zeit ständig damit, sich vor schrecklichen Dingen zu fürchten, die geschehen könnten, statt die Beziehung zu genießen, wie sie ist. Welche Gefühle erzeugt das beim Partner? Wie lange wird diese Beziehung halten? (Schlechte. Und: nicht lange. Nur für den Fall, dass Sie sich jetzt gewundert und nachdenklich am Kinn gekratzt haben.)

Der Schlüssel zu der Fähigkeit, das loszulassen, an das Sie sich klammern, ist die Erkenntnis, dass es Ihnen auch dann gutgehen wird, wenn Sie es nicht mehr haben. Und das ist die Wahrheit. Machen Sie folgende sehr hilfreiche Übung: Gehen Sie all die Dinge durch, an denen Sie in Ihrem Leben festhalten wollen – der Partner, der Job, Ihre Gesundheit, Ihr Sinn für Humor, Ihre Familie und Freunde, die Seifenopern im Fernsehen – und dann sagen Sie sich, dass es Ihnen (tatsächlich) auch ohne all das gutgehen würde. Sie können mit äußerst wenig überleben. Auch wenn der Verlust von Menschen oder Dingen schmerzvoll sein kann, werden Sie überleben.

Wenn Sie dazu bereit sind, sagen Sie sich Folgendes ein paarmal vor: »Es ist okay, wenn die Dinge aus meinem Leben gehen und verschwinden. Ich werde okay sein, egal, was mit mir oder den Menschen um mich herum geschieht. Ich löse meinen Griff vom Leben und erlaube es dem Leben einfach, um mich her und durch mich hindurch zu fließen.« Zünden Sie jetzt eine Kerze an und fackeln Sie Ihre eigenen Augenbrauen ab. Neeiiiiin, machen Sie nicht einfach das, was ich sage.

Aber entspannen Sie sich (Finger 1), lassen Sie los (Finger 2) und bereiten Sie sich darauf vor, alles so zu akzeptieren, wie es ist (Finger 3).

Annehmen

Wir befinden uns heutzutage in einem schrecklichen Zustand. Die Dinge entwickeln sich wirklich ständig zum Schlechteren. Sie können eigentlich in keinen Bus einsteigen, ohne zu denken, dass irgendein Extremist ihn in die Luft sprengen könnte. Und das auch nur, wenn der Bus überhaupt kommt. Jetzt, da die Regierung alles den Privatfirmen überlässt, für die Geld an erster Stelle steht, sodass sich niemand einen Dreck um Sie scheren wird, wenn er kein Geld an Ihnen verdienen kann. Also, das ist jetzt typisch, Mitte Juli im Regen stehen und auf den Bus warten, der nie kommt. Liegt es nur an mir, oder regnet es im Sommer mehr? Dieser Käse von wegen globaler Erwärmung ist totaler Schwachsinn. Es ist kälter und nasser und das ganze Gerede ist nur ein Grund mehr, den die sich ausgedacht haben, um uns vorzuschreiben, was wir mit unserem Leben machen sollen. Und überhaupt: Wenn es wärmer wird, warum werden dann die Wohnnebenkosten immer höher? Sollten sie nicht immer niedriger werden, weil wir weniger verbrauchen? Ich habe dort angerufen und nachgefragt – und irgendein junger Typ in Indien hat mir geantwortet. Er war sehr zuvorkommend, hatte aber natürlich keine Ahnung. Zumindest war er höflich, das gibt es ja hierzulande schon gar nicht mehr. Keine Höflichkeit, kein Respekt.