

Gary John Bishop

WISE UP YOUR LIFE

Simple Antworten für die großen
und kleinen Krisen des Lebens

mvgverlag 

© des Titels »Wise up your life« von Gary John Bishop (978-3-7474-0292-4)
2021 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

1

Was tun, was tun ...

Weisheit hilft dir dabei, alles auf die Reihe zu kriegen. Sie liefert dir eine frische Perspektive und bahnt dir einen klaren Weg durch den Morast des Lebens.

Wie auch immer dein ganz persönliches Elend aussieht, zumindest eins ist klar: Niemand hat dir bisher gezeigt, wie du damit umgehen kannst.

Wo findest du die Klarheit oder den Seelenfrieden oder auch nur ein verdammtes Fünkchen Ahnung davon, was du tun kannst, wenn das Leben sich wie aus dem Nichts angeschlichen und dir unvermittelt eins übergebraten hat und du jetzt wie eingefroren dastehst?

Wie sollst du Ordnung in das Chaos bringen oder die Angst mildern oder die Möglichkeiten deines Lebens aus ihrem Tiefschlaf erwecken, während du gleichzeitig mit dem tagtäglichen Druck deiner Arbeit, deiner Beziehungen, deiner Familie, deines Körpers, deiner Vergangenheit, deiner Zukunft und was auch immer – hm, vielleicht mit so einer Art globaler Viruspandemie oder Ähnlichem – zu kämpfen hast?

In Wahrheit sind wir schlecht für die Hürden und Abstürze gerüstet, die jedem von uns begegnen.

Es ist ja nicht so, dass wir durchs Chaos stolpern *wollen*! Niemand möchte im immer gleichen Kreislauf einer toxischen Beziehung oder einer erdrückenden Karriere feststecken oder durch die schmerzhaften Erinnerungen an die Liebe oder an Versagen oder Angst runtergezogen werden. Wir wollen nur unser Leben nach vorne bringen; wir wollen wissen, wie wir unser Leben ohne Irrungen und Wirrungen und Komplikationen leben können. Kurz, wir möchten Hilfe dabei, das Leben

besser zu gestalten; wir wissen nur nicht, wo wir diese Hilfe finden – oder wie wir die richtige Entscheidung treffen.

Es wäre so wunderbar einfach, schlicht Alexa zu bitten, den nächsten genialen Schachzug zu planen, sobald unser Leben falsch läuft. Dann könnten wir ganz geschmeidig in die Zukunft trippeln – und dabei unsagbar klug auf Abruf Produkte von Amazon für alles nutzen, was danach noch folgt. Playlist? Abgehakt. Wecker? Abgehakt. Bedeutung dieses Fremdworts? Abgehakt. Mein seit Jahren schwelender Groll? Meine diversen Prokrastinationen, die mich bis in meine Träume verfolgen? Das flotte und spontane Treffen lebensverändernder Entscheidungen? ... Verdammt, Alexa, du musst doch auf meiner Seite sein!

Aber hey, vielleicht liegt alles nur an der Ernährung? Dann könnte ich dich vielleicht dafür begeistern, morgens auf deinen Avocado-Toast großzügig ein paar leckere alte beruhigende Weisheiten zu streuen, die dir dabei helfen, den Tag zu überstehen?

Na ja ... nein, das ist es auch nicht. Am wenigsten weise sind wir offenbar, wenn wir geprüft werden. Die Vorratskammer der Weisheit ist leider meistens dann leer gefegt, wenn dich nach dem allwissenden Nährstoff hungert, der dir dabei hilft, die lebensfeindliche Situation kraftvoll anzugehen, die gerade an deinem Magen nagt.

Anscheinend sollst du dir alles mit der Zeit ganz nebenbei erschließen, in der vergeblichen Hoffnung, dass du eines Tages über

eine Art nützliche Lebenskompetenz verfügst, um deine Probleme in den Griff zu bekommen und für das Kommende gewappnet zu sein. In der Zwischenzeit gilt: Hey, kämpf mal ordentlich weiter und leide gefälligst still – wir wollen schließlich positiv sein.

Und trotzdem kennen wir alle diese Tage.

Na ja, manchmal sind's Wochen.

Oder Monate.

In manchen Fällen geht das schon so lange, dass wir fast nichts anderes mehr sehen. Die Scheißstürme des Lebens können so hartnäckig anhalten, dass das Leben aus nichts anderem mehr besteht. Der Himmel ist grau und so ist es einfach. Pack halt den Schirm ein.

Also machen wir einfach weiter. Und sind doch nicht weiser.

»Überhaupt nicht weiser? Aber die Lebenserfahrung hat mich doch weiser gemacht!«

Nicht ganz. Wenn du darüber nachdenkst, dann ist »Das werde ich nicht noch mal tun« keine echte Weisheit, oder? Die Erkenntnis ist nichts weiter als eine Art und Weise, dein Leben zu führen. Mein Fünfjähriger hat das schon drauf und er ist ... na ja, er ist fünf.

Außerdem ist das eine Erkenntnis, die nicht für alles gilt. Es ist gut, wenn du nie wieder deine Hand auf eine heiße Herdplatte

legst; aber wenn du dich nie wieder der Liebe oder Chancen oder Risiken aussetzt, kann das verheerende Folgen haben. Du sperrst dich durch dein eigenes Tun ein, bist gefangen. Eine abgestumpfte, gelangweilte/verängstigte Version deines ver-rückten Selbst. Das ist doch nicht wirklich weise, oder?

Um es auf den Punkt zu bringen: Du wählst, wie die meisten Menschen, den komplett falschen Ansatz, um zuerst Weisheit zu erwerben und damit anschließend die ganzen Feinheiten deines Lebens verändern zu wollen. Du hältst nach etwas Ausschau, das du an dein Leben drankleistern kannst, eine Ein-sicht oder Anleitung oder eine Einheitsstrategie, die du nur anwenden musst, damit der Scheiß, den du gerade erlebst, magisch verschwindet.

Um das hier direkt klarzustellen:

So funktioniert Weisheit nicht.

Weisheit definieren

Ich definiere Weisheit als einen persönlichen Satz von Wahr-heiten, eine Sammlung von Perspektiven, die zur Grundlage deines Denkens werden und auf die du in den Windungen und Wendungen deines Lebens immer wieder zurückkommst, um dich leiten zu lassen. Diese Wahrheiten geben dir nicht nur Klarheit, wenn du Entscheidungen treffen musst, an Weg-kreuzungen kommst und herauszufinden versuchst, welchen Weg du einschlagen solltest, sondern sie lassen auch deine

nächsten Schritte so offensichtlich erscheinen wie den nächsten Atemzug.

Warum brauchst du Weisheit in deinem Leben? Na ja, dass du dir diese Frage stellst und noch dazu ein Buch mit dem Titel *Wise up your life* gekauft hast, sollte schon mal ein erster Hinweis sein!

Aber mal im Ernst, auf Weisheit verlassen wir uns alle von Zeit zu Zeit, sie ist dieses allwissende Kleinod im Leben, das du dir entweder durch gelebte Erfahrungen oder durch ein Buch oder ein Gespräch angeeignet hast.

Hier ein einfaches Beispiel zu der Art Weisheit, die ich meine, und wie sie funktioniert. Du kennst sicher das Sprichwort »Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied«.

Lass die Worte für eine Minute wirken. Lass sie wirken und sich setzen, denk darüber nach und vergleiche dein eigenes Leben mit der Aussage und wie du gerade lebst. Was siehst du da? Wenn du diese Weisheit auf die Art und Weise anwendest, wie du lebst, gibt es an irgendeiner Stelle sicher etwas zum Nachdenken oder Wiederbedenken.

Diese sechs schlichten Worte wiegen schwer und sie rücken dich unweigerlich ins Rampenlicht, stimmt's? Wenn du sie dir genau anschaust, dann wird es schwierig, sich aus der Verantwortung für dein Leben und dafür, wie es sich entwickelt, zu winden. Sie beinhalten ein Lebenskonzept, in dem du deinen Krempel selbst angehst und auf die Reihe kriegst und die

Dinge nicht länger hinnimmst und aufschiebst. Sie verwurzeln dich in einer Wahrheit – wenn du bereit bist, sie als deine eigene anzunehmen, versteht sich. Dieses einfache Sprichwort lässt weder Schuldzuweisungen oder Klatsch und Tratsch zu noch dass du dich selbst oder andere zu Opfern machst. Denke an dieses Sprichwort, wenn du in eine Situation gerätst, in der du andere für das verantwortlich machen willst, was bei dir schief läuft. Trau dich, dir in einem solchen Moment das Sprichwort ins Gedächtnis zu rufen. Dann wird Folgendes passieren: Es wird dir verraten, was du zu tun hast.

Und genau so funktioniert Weisheit. Es ist ein Prozess, in dem man erst etwas versteht, dann annimmt und es dann im echten Leben anwendet. Behalte diesen wichtigen Prozess im Hinterkopf, während wir weiter gemeinsam durch die Seiten gleiten. Du bist deines eigenen Glückes Schmied; du bist dein eigener Held, deine eigene Heldin – oder du kannst dich selbst zu jemandem machen, der permanent gerettet werden muss. Wahre Weisheit setzt diesen Tagen ein Ende. Mit wahrer Weisheit übernimmst du selbst die Verantwortung für dein Leben, für deine Zukunft. Du erschaffst das Leben, das du möchtest. Niemand kann dir das wegnehmen. Und? Bringt dir das nicht einen richtigen Kraftschub?

Wenn also Weisheit aus einem Satz innerer Leitwahrheiten besteht, wie lege ich dann fest, *welche* dieser Wahrheiten für mich gelten?

Nehmen wir uns zuerst einmal den Denkprozess vor. Hast du schon einmal über etwas richtig »gegrübelt«? Hast du schon

mal an eine Sache mehr als nur einen flüchtigen Gedanken oder eine kurze Überlegung verschwendet? Hast du schon einmal mit einer Idee oder einer Frage lang genug zugebracht, dass sie sich für dich neu erschlossen hat, sodass du *dir selbst* etwas beigebracht hast? Dass du deinen persönlichen Aha-Moment hattest? Eine echte Entdeckung?

Das stellt den Anfang dar, dort, wo die Weisheit dieses Buches in deinem Leben Wurzeln schlägt. Durch deine eigenen Nachfragen inspiriert und belebt diese Art von Innensicht und Rückblick eine ansonsten träge und stumpfe Existenz: Sie erfrischt und erleuchtet. Was besonders klasse daran ist: Wahre Weisheit kann nicht wieder rückgängig gemacht werden, denn wenn du etwas für dich selbst entdeckst, etwas Gewaltiges, Durchdringendes, kannst du es nicht wieder unentdeckt machen. Und es hört nicht mit der Entdeckung auf. Du nimmst diese Entdeckung mit, indem du sie bewusst annimmst, sie dann direkt in dein Leben pflanzt und davon lebst. Das unterscheidet Weisheit fundamental von Wissen. So ziemlich jeder kann etwas lesen, ja vielleicht sogar auswendig lernen, aber nicht jeder lernt daraus und lebt das, was er gelernt hat.

Es erfordert schon Arbeit, tief nachzudenken und die Wahrheiten im Zentrum deines Lebens zu erkennen. Einfacher, so scheint es zumindest, wäre es, nach einer bestimmten Strategie Ausschau zu halten, einer Art Anleitung. Das Problem daran ist, dass es so nicht funktioniert und du damit nur an der Oberfläche deines Lebens kratzt. Wir wollen unmittelbar Antworten, sofort. Wir wollen nicht tiefer tauchen müssen, um den Dingen auf den Grund zu gehen. Es ist mühsam, an einen Ort unend-

licher Weisheit vorzustoßen, die dich mit mehr ausstatten könnte als mit simplen, schnell verpuffenden Lösungen für nervige, vorübergehende Probleme. Deshalb fallen Strategien wie »In fünf Schritten zum Erfolg« irgendwann in sich zusammen, da du nie bis zu ihrer Quelle vordringst. Wie gesagt: Jeder will einfache Antworten; jeder will erklärt bekommen, wie man erfolgreich ist oder Diäten durchhält oder liebt. Auf einer gewissen Ebene will niemand über die eigene Verwirrung oder Apathie oder Geschichte nachdenken, die er sich selbst geschaffen hat.

Die meisten Menschen glauben außerdem, dass sie unbedingt etwas Brandneues hören oder lesen müssen, um sich dauerhaft persönlich zu verändern. Das stimmt nicht. Am Ende kommt es allein auf dich an und ob du dich entweder mit dem auseinandersetzt, was etwas Bedeutendes verändern kann, oder ob du die Dinge nur unreflektiert inhalierst, um dich vorübergehend freizustrampeln.

Häufig setzen wir einen »weisen« Menschen mit jemandem gleich, der »eine ganze Menge Zeugs weiß« oder der eine bewundernswerte Charaktereigenschaft wie etwa Geduld oder Mitgefühl besitzt. Doch nur weil jemand scheinbar das komplette Wörterbuch auswendig gelernt hat, heißt das noch lange nicht, dass er weise ist, oder? Wird ihm das Wissen um die Bedeutung von »kataklysmisch« dabei helfen, wenn sein Leben aus dem Ruder läuft und er wieder in die Spur gelangen muss? Nicht wirklich.

Mit der Zeit vergessen wir Fakten und Daten. Die Dinge verlieren sich im Nebel unserer komplexen Leben und vagen Er-

innerungen. Und die Dinge, an die du dich erinnerst, sind oftmals nicht von Belang. Du weißt sie, etwa das Ergebnis des Fußballspiels letztes Wochenende oder das Plätzchenrezept deiner Großmutter. Es ist schön, dass du diese Dinge weißt, aber sie bringen gar nichts im Kampf um den eigenen Seelenfrieden oder im Kampf um Klarheit und Macht.

Einige der sachkundigsten Menschen, die mir je begegnet sind, würde ich kaum als weise bezeichnen.

Und umgekehrt gilt das natürlich genauso.

Auf jeden Fall verändert all das Wissen dieser Erde niemals die Maschine, solange die Maschine sich nicht selbst untersucht. Und wenn ich von Maschine spreche, dann meine ich natürlich dich.

In meinem Buch über Weisheit rede ich über die Art von Lernen, die *dich* ernsthaft verändert. Die dich weiser macht. Dir Möglichkeiten des Wachstums eröffnet. Denn es ist tatsächlich so, dass die Dinge, die ich selbst entdeckt habe, mich verändert haben. Für immer. Es gab kein Zurück. Wenn du begreifst, dass du verantwortlich bist und immer warst, dann kommt es dir gar nicht in den Sinn, jemand anderem die Schuld zu geben. Und nach einiger Zeit entwickelst du ein gutes Gespür dafür, wenn du wieder einmal anderen die Verantwortung in die Schuhe schieben willst. Du riechst deinen eigenen Scheiß quasi schon auf die Entfernung.

Ich lebe mein Leben ganz und gar nach den in diesem Buch dargelegten Prinzipien. Es sind die Richtlinien, die ich in mei-

nem Leben anwende, und ich biege sie mir nie so zurecht, wie ich sie brauche. Sie stehen robust da und sind nicht verhandelbar, und sie haben mich nie im Stich gelassen. Bin ich deshalb perfekt? Schweben ich quasi magisch auf einem dünnen Bett aus existenziellem Zauberkleber und bin ständig in Kontakt mit echter Größe und allen wunderbaren Dingen in diesem Leben? NEIN! Ich bin ein menschliches Wesen. Genau wie du werde ich herausgefordert und aufgehalten und verärgert und bleibe in einem Sumpf aus Bullshit und meiner eigenen Verwirrung stecken, aber weißt du was? Mein verdammtes Leben FUNKTIONIERT!! Jeden Tag meines Lebens habe ich simple Antworten parat, und es gibt keinen Grund, warum du sie nicht auch haben solltest.

Jemand hat mir einmal gesagt: »Wenn du erfolgreich sein willst, dann tu, was erfolgreiche Menschen tun.« Dieser Gedanke gilt für absolut alles, und er passt zu beiden Seiten der Medaille: Wenn es dir gerade nicht so gut geht, dann tust du wahrscheinlich, was Menschen tun, denen es nicht gut geht. Wenn du aber reich sein willst, dann tust du das, was reiche Menschen tun. Wenn du fit sein willst, das, was fitte Menschen tun, und wenn du weise sein willst und ein Leben haben möchtest, das funktioniert ... nun ja, du weißt, worauf ich hinauswill!

Du und ich, wir krempeln hier dein verdammtes Leben um. Du bringst Zeit mit und die größtmögliche Konzentration, die dein eifriger Kopf aufbringen kann, und dann lassen wir die Funken sprühen.

Weshalb wir hier sind

Bevor wir so richtig eintauchen, lass uns zuerst einmal herausfinden, von welchen Wahrheiten du dich leiten lässt. Dabei ist es besonders wichtig, gute Weisheit von schlechter Weisheit zu unterscheiden. Damit beschäftigen wir uns in diesem Abschnitt des Buches. Und das ist schwieriger, als du es dir vielleicht vorstellst. Sobald wir jedoch die gute wie die schlechte Weisheit ans Licht gebracht haben, sind wir bereit dafür, uns den Säulen des Lebens zu widmen. Du weißt schon, was damit gemeint ist: grundlegende Dinge wie Liebe oder aber das Fehlen davon; Dinge, die deine besten Pläne über den Haufen zu werfen scheinen und dich auf dem Trockenen sitzen lassen. Ich gebe dir ein paar echte und dauerhafte Weisheiten an die Hand, damit du mit diesen grundlegenden Dingen von nun an besser umgehen kannst. Wir werden im nächsten Kapitel noch ausführlicher darüber reden.

Ein paar Worte der Weisheit, bevor wir loslegen ...

Zuallererst: LASS DIR ZEIT. Wenn du schlampig oder unaufmerksam und fahrig liest, kann hier jede Menge unbemerkt untergehen. Hetze nicht durch die Seiten, sonst entgeht dir der Sinn des Ganzen. Leg eine Pause ein, atme, brich die Worte für dich selbst herunter. Wenn du etwas nicht verstanden hast, nimm dir Zeit, innezuhalten und wirklich nachzudenken. Geh erst zum nächsten Abschnitt über, wenn du alles Vorherige verstanden hast. Der erste Schritt zu mehr Weisheit ist, einen weisen Ansatz zu wählen. Die Art von Weisheit, die du für den Rest deines Lebens nutzen willst, kannst du dir nicht mal schnell

zusammenmixen wie deinen Lieblingscocktail. Mach langsam, lass die Gedanken sacken und die Worte dein Leben durchdringen.

Du musst zuerst komplett in die Wahrheit eintauchen und dich dann mit deinem gesamten Leben beschäftigen. Ja, du hast richtig gelesen, du musst dich mit deinem gesamten Leben beschäftigen und nicht nur mit den Teilen, die gerade ein bisschen im Arsch sind.

Bei diesem Prozess betrachtest du die von dir entdeckte Weisheit immer wieder neu und stellst dir anschließend die Fragen: »Welche Teile meines Lebens passen angesichts dieser Wahrheit nicht mehr zueinander? Was muss ich tun, damit alles wieder eine Einheit ergibt?« Dir diese Fragen zu beantworten, könnte zunächst eine Reihe von Problemen aufwerfen. Und wenn ich »Probleme« schreibe, meine ich echte Erkenntnisse, etwas in bestimmten Bereichen deines Lebens zu tun, die du bisher ignoriert, vernachlässigt oder geleugnet hast.

Während du dein Leben mit den Worten in diesem Buch vergleichst, kann es sein, dass du von deinen Gefühlen förmlich erschlagen wirst. Mach dir jedoch bewusst, dass du dich eben nicht von deinen Emotionen, von Gedanken oder von Umständen leiten lassen willst. Um ein erfülltes Leben zu führen, brauchst du etwas, das nicht deinen täglichen Reaktionen entspricht. Du brauchst eine Stimme, die unabhängig und zuverlässig ist und dich an einen festen Ort zurückbringt. Weisheit.