

**RUDOLF SCHENKER**

MIT LARS AMEND

# ROCK YOUR LIFE

*Der Gründer und Gitarrist  
der Scorpions verrät sein Geheimnis:  
mit Spaß zu Glück und Erfolg*

**mvg**verlag 

<i>Vorwort von Paulo Coelho</i>	8
<i>Einleitung</i>	12
<b>1. MIT DEN AUGEN EINES KINDES</b>	17
<b>2. DU KANNST NICHT SCHEITERN!</b>	33
<b>3. ACHETE AUF DIE ZEICHEN DEINER UMWELT</b>	98
<b>4. VOLKSKRANKHEIT ANGST</b>	122
<b>5. LET'S TALK ABOUT MONEY!</b>	144
<b>6. DIE SEELE, DER KÖRPER, DER GEIST</b>	187
<b>7. ERZIEHUNG</b>	222
<b>8. LIEBE</b>	259
<b>9. WIR SIND ALLE KRIEGER DES LICHTS</b>	331
<i>Literaturnachweis</i>	347

# 1 MIT DEN AUGEN EINES KINDES

Betrachtet man mit den Augen eines unschuldigen Kindes unsere Welt, scheint man schnell hinter das Geheimnis eines glücklichen und erfüllten Lebens zu kommen. Halte dich an gewisse Spielregeln, bring gute Noten mit nach Hause und arbeite jeden Tag so hart, wie es dir nur möglich ist, dann wird deine Mühe auch großzügig honoriert werden – mit noch mehr Regeln, noch mehr Schule und noch härterer Arbeit. Und hast du deine Schulzeit einige Jahre später erfolgreich hinter dich gebracht, erwartet dich das Genialste, was das Leben zu bieten hat: ein Arbeitsplatz, Geld und eine Zukunft, die aus einer nie enden wollenden Hetzjagd nach noch mehr besteht – bis man eines Tages alt und grau ist und tot umfällt. Das bezeichnet man gemeinhin dann als glückliches Leben.

»Also ehrlich, was für wüste Behauptungen! Wo hat dieser Rudolf nur diesen Zynismus her?«, denken sich jetzt sicher die einen. »Ja, und wo liegt das Problem? Das Leben ist doch genau so!«, die anderen. Zu welcher Gruppe gehörst du? Vielleicht weißt du es selbst nicht genau, weil du dir noch nie Gedanken darüber gemacht hast. *Easy, Tiger*; das macht überhaupt nichts, philosophiere ruhig ein bisschen vor dich hin. Ich erzähle dir in der Zwischenzeit von einer Szene, die ich im Sommer dieses Jahres in meinem Heimatdorf Schwarmstedt erlebt habe.

Es war ein wunderbarer Tag, die Sonne schien und die Bio-Bäuerin baute gerade, wie jede Woche, ihren Obst- und Gemüsestand am Dorfplatz auf. Ich trank wie immer bei Gino meinen Guten-Morgen-Espresso, als zwei Männer die Pizzeria betraten und sich an einen der Tische neben mir setzten. Von

ihrem Auftreten und Kleidungsstil zu urteilen, zwei typische Vertreterfuzzis, um die 40 und auf Durchreise. Sie bestellten Cappuccino und begannen, sich lautstark über die Auswirkungen der Finanzkrise auszulassen. Unaufhörlich schimpften sie auf einen unfähigen Staat, auf dummliche und machtbesessene Politiker und auf einen Kapitalismus, der komplett aus den Fugen geraten sei. Am schlimmsten bekamen es die geldgierigen Bankmanager ab, die sie ganz klar und ohne Zweifel als die einzig wahren Schuldigen des Dilemmas ausmachten. Sie mussten für alles herhalten: für ihren übellaunigen Chef, für ihre eigenen Zukunftsängste, für die schlechten Noten ihrer Kinder, sogar für ihre privaten Probleme. Ich hörte gespannt zu. Gab der eine Typ eben wirklich einem wildfremden Banker die Schuld an seiner Ehekrise? Exakt! Und er meinte es tatsächlich ernst damit. Vor der Finanzkrise habe er nämlich nie Schwierigkeiten gehabt, nicht mit seiner Frau, nicht mit seinen Kindern, nicht mit seinem Job – sein Leben war perfekt gewesen! Jetzt jedoch führte ein Problem zum nächsten und daran konnte natürlich nur einer schuld sein – der böse Banker. Diskussion beendet. Rechnung, bitte! Als sie kurze Zeit später wieder ihres Weges gingen, schaute ich ihnen noch einen Augenblick nach. Sie machten keinen glücklichen Eindruck auf mich.

Na? Konntest du dich in den Aussagen der beiden Männer ein wenig wiedererkennen? Vielleicht nicht Wort für Wort und unter Umständen bist du auch von der Finanzkrise verschont geblieben, aber hast du es dir nicht auch zur Gewohnheit gemacht, in schwierigen Situationen die Schuld öfter bei anderen zu suchen, als bei dir selbst? Du kannst es ruhig zugeben, die meisten machen das so.

Aber lass uns noch kurz bei dem Beispiel des bösen Bankers bleiben. Die allgemeine öffentliche Meinung über *den Banker* ist bekanntlich nicht gerade die beste, und als man Anfang des Jahres in den Nachrichten Plastikpuppen, die wie Banker gekleidet waren, an Londoner Laternenmasten baumeln sah, hast du möglicherweise auch gedacht – und wenn auch nur für einen Moment: »Richtig so. Hängt sie auf, diese Gauner!«

Okay, lies dir den letzten Satz noch einmal in Ruhe durch. Würdest du immer noch so denken, wenn der Banker dein kleiner Bruder wäre? Dein geliebter Ehemann, dein bester Freund oder sogar dein Vater? Wie sähe dann dein Bild von all dem aus?

Der Banker trägt nicht die alleinige Schuld an der Misere, wenn man überhaupt von Schuld sprechen kann. Gehe einmal einen Schritt weiter in deinen Gedanken. Auch wenn sich das vielleicht komisch anhören mag, aber wir sind alle zu gleichen Teilen verantwortlich für unsere jetzige Situation. Wo deine Verbindung zu dem Banker besteht? Nun ja, auch du hast sicherlich dein Geld auf einer Bank und unterstützt damit dieses System. Du hast es für sinnvoll befunden, solange es dir persönlich gut damit ging, richtig? Niemand kann sich davon freisprechen. Wir sitzen alle in einem Boot und wir alle unterhalten Sachen, die wir akzeptieren – für unsere Kinder und deren Kinder.

Das Bewusstsein der Welt ist letztlich durch eine fehlerhafte Programmierung von uns allen in diese Richtung gelenkt worden. Weltwirtschaftskrise, Klimakatastrophe, Glaubenskriege – das alles sind wir, weil es von uns kommt und nur von uns. Also auch von dir. Es nützt gar nichts, auf die anderen zu schauen, und erst recht nicht, auf sie zu schimpfen, denn sie machen le-

diglich das, was ihnen das System, in dem wir alle leben, vorgibt: sei der Beste, der Schlaueste, der Schnellste, der Stärkste! Wohin dieses Denken führt, sieht man ja. Oder wurde dir in der Schule beigebracht, der Glückliche zu sein? Wurdest du etwa zum Abitur zugelassen, weil du dich so liebevoll um das Wohl der Klassengemeinschaft gesorgt hast, oder vielleicht doch »nur«, weil du zu einem maßgeblichen Teil gut auswendig lernen konntest?

Es heißt immer, die Welt sei so schwer zu verstehen, alles sei so wahnsinnig kompliziert, undurchschaubar und komplex. Kann schon sein, aber man muss kein Supergenie sein, um zu erkennen, dass sie trotzdem nicht funktioniert. Solange immer mehr Menschen hungern, solange immer noch brutale Kriege ganze Kontinente beherrschen, solange immer noch Menschen rund um den Erdball leiden und so unglücklich sind, dass sie keinen Sinn mehr in ihrem Leben erkennen, obwohl es für all diese Probleme Lösungen gibt, kann mir niemand mit vernünftigen Argumenten weismachen, dass dieses System, das all diese Krisen erst erschaffen hat, das richtige ist. Es kann nicht sein. Wir wissen das alle und ändern trotzdem nichts daran. Warum beklagen sich Leute wie diese Vertreter aus Ginos Restaurant über ihr unzufriedenes Leben, anstatt genau diese Energie, die sie fürs Meckern aufwenden, zu nutzen und etwas aktiv an ihrer Situation zu ändern? Weil sie keine Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen! Sie begeben sich in die Opferrolle, um keine Schuldgefühle zu bekommen, falls sie am Ende doch scheitern sollten. Dann müssten sie sich nämlich eingestehen: »Scheiße, *ich* habe es verbockt. *Ich* ganz alleine und sonst niemand!«

## DER OBAMA-WEG

Man kann dieses Phänomen ganz hervorragend anhand der Erfolgsgeschichte Barack Obamas sehen. Ich glaube nicht, dass er ausschließlich deswegen so bewundert wird, weil er es geschafft hat, der erste *schwarze* Präsident in der Geschichte der Vereinigten Staaten von Amerika zu werden. Es liegt vielmehr daran, dass er etwas geleistet hat, was schier unmöglich schien. Die Bürde, die mit seiner Hautfarbe einherging, war so immens, dass er eine unvorstellbar starke Willenskraft aufbringen musste, um die scheinbar unbezwingbaren Hürden meistern zu können. Obama hat seinen großen Traum verwirklicht und der Menschheit gezeigt, dass man *alles* erreichen kann, wenn man an sich glaubt. Deswegen wird er so verehrt und wie ein Rockstar gefeiert. Endlich hat die Welt wieder einen Anführer, dem sie die Verantwortung für all ihre Probleme zuschieben kann. Wir haben einen neuen Messias bekommen, der es nun richten soll, und wir können wieder befreit aufatmen, denn ab sofort müssen wir nicht mehr über unsere eigene Untätigkeit nachdenken.

Sicher: Unsere Welt braucht Visionäre wie Obama, die ausbrechen, die aus der Bahn springen und ihren eigenen Weg gehen. Leute, für die es keine Schublade gibt, die eine neue Spannungsform erzeugen und uns gemeinschaftlich nach vorne bringen. Aber auch du kannst so einer sein. Nein, du bist es schon! Du hast es nur noch nicht gemerkt.

Manchmal wächst aus einem stinkenden Misthaufen die schönste Blume, doch wenn wir mit geschlossenen Augen davorstehen, werden wir die Schönheit nie erkennen können. Die Wirtschaftskrise ist so ein stinkender Misthaufen. Wir brauchen die daraus resultierende Spannung, um unsere normale

Ordnung wieder einmal durcheinanderzubringen. Was wir als »normale Ordnung« bezeichnen, wird gerade mächtig ins Chaos gestürzt, und doch scheint es nicht so schlimm zu sein, dass wir diese Krise zum Anlass nehmen, an unser aller Denkweise grundsätzlich etwas zu ändern. Wir werden zwar ordentlich durchgeschüttelt, aber nicht wirklich wachgerüttelt. Kopf in den Sand, Augen zu und durch. Entweder wir tun gar nichts, oder wir versuchen Lösungen für die Probleme zu finden, wobei wir dabei stets zu den Mitteln greifen, die uns erst in diese Lage gebracht haben. Wir fliegen zum Mond, schießen Raketen ins All, aber erkennen die scheinbar einfachsten Dinge nicht. Deswegen wird es auch in Zukunft weiter munter Krisen geben, in welcher Form auch immer, bis vielleicht irgendwann auch der Letzte begreift, dass unser System verändert gehört.

Schön und gut, aber was hat das alles mit mir zu tun?, fragst du dich jetzt vielleicht. Du willst doch nur dein eigenes Leben in Schwung bringen und nicht gleich die ganze Welt retten. Das verstehe ich natürlich, aber darin liegt prinzipiell gar kein Widerspruch. Die Entwicklung der großen Welt funktioniert auf die gleiche Art und Weise wie deine eigene, ganz persönliche kleine Welt, wie die einer jeden anderen einzelnen Person. Wir haben sie nach unseren Vorstellungen selbst erschaffen, selbst konstruiert. Gott hat uns bewusst einen freien Willen mit auf den Weg gegeben, deswegen lässt er uns auch diesen ganzen Blödsinn anstellen. Er hat jeden von uns, dich, mich, Barack Obama, Osama bin Laden, alle sieben Milliarden Menschen auf diesem Planeten mit so viel Macht ausgestattet, dass wir nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch in dieser Sekunde, jetzt auf der Stelle, alles anders machen können. Wir alle tragen dieses Wissen in uns, doch nur die wenigsten rufen es ab.



Immerhin, mir ist aufgefallen, dass sich in der letzten Zeit das globale Bewusstsein schon massiv zum Positiven geändert hat. Das ist gut, denn noch vor 30 Jahren sah das ganz anders aus. Die Menschheit erwacht so langsam aus ihrem Schlummerschlaf, im Schneckentempo zwar, aber immerhin. Wie heißt es so schön: Steter Tropfen höhlt den Stein. Und trotzdem verlieren wir immer wieder das große Ganze aus dem Blick und richten unsere Energie nicht auf Veränderung, sondern auf die Anhäufung von Materie: Haus, Auto, Fernseher, Laptop, Handy und und und. Unsere Kinder ersticken bereits in ihren Kinderzimmern an all dem Spielzeug und wissen gleichzeitig nicht mehr, womit sie überhaupt spielen sollen, weil ihr Gehirn diese Dauerbelastung gar nicht verarbeiten kann. Wir überfluten unsere Sinne mit immer neuen Reizen und merken gar nicht mehr, dass wir damit nur verzweifelt einen Mangel zu überdecken versuchen. Denn all das Zeug, das wir uns über einen gewissen Rahmen hinaus zulegen, ist ein klares Anzeichen dafür, dass uns etwas Wichtiges im Leben fehlt. Nämlich die Fähigkeit, das Leben mit sich selbst auszufüllen. Deswegen brauchen Yogis überhaupt nichts mehr, weil sie so viel positive Energie in sich haben, dass alles Äußere vollkommen überflüssig ist. Gegenstände haben einfach keinerlei Bedeutung mehr, weil sich ihr Bewusstseinszustand schon auf einer viel höheren Ebene befindet. Wenn du so willst, sind sie dem Geheimnis des Lebens auf den Fersen, und du wirst mir sicher recht geben, dass im Vergleich dazu ein schicker Sportwagen doch recht unbedeutend erscheint, oder?

Das hört sich alles sehr *spooky* an, dessen bin ich mir durchaus im Klaren. Seit über vier Jahrzehnten befinde ich mich schon auf dieser Reise und kann dir nur empfehlen, ebenfalls ein Ti-

cket zu ziehen. Es kostet nichts, *it's all for free*. Du wirst nicht von heute auf morgen mit der Weisheit eines Yogis durch die Gegend laufen, aber du wirst feststellen, wie sich langsam, aber sicher der Nebel um dich herum verzieht. Das ist ein tierisches Gefühl! Das verspreche ich dir!

## VIRGIN KILLER

Die Welt ist überhaupt nicht so schwer zu verstehen, wenn man sich die Mühe macht, sich mit allen Sinnen auf sie einzulassen. Ein Trick dabei ist, zu versuchen, alles bereits vorhandene Wissen auszuschalten. Stell dir einfach vor, du hast dein Gedächtnis verloren. Ja, okay, das ist alles andere als einfach, aber versuch es trotzdem.

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, ist es mit allen Features ausgestattet, die wir als menschliches Wesen besitzen. Doch anstatt dieses Potenzial auszuprägen und weiterzuentwickeln, wirkt die Gesellschaft auf das Baby ein und tötet diese göttlichen Fähigkeiten kontinuierlich ab. Dabei steht schon in der Bibel geschrieben: »Lasset uns wie Kinder sein ...«, denn die Kinder sind die Glücklichen. Das ist der springende Punkt. An dieser Stelle müssen wir ansetzen. Frag dich mal, warum unsere Kinder, je älter sie werden, je mehr sie auf das Erwachsenendasein zusteuern, umso unglücklicher und gestresster werden. Die Antwort klingt plausibel: Weil das System Kinder permanent dazu zwingt, gegen ihre eigene Natur anzukämpfen. Kinder gehen instinktiv spielerisch an das Leben heran, sie verkrampfen nicht, weil ihr Verstand sie nicht blockiert. Sie haben keine Angst vor ihrer Zukunft, weswegen sie auch noch echten Spaß

erleben können. Wie viel Prozent der Erwachsenen können das von sich behaupten? Ich weiß es nicht, aber sehr hoch wird die Zahl nicht sein.

Genau dieses Phänomen wollten wir schon 1976 mit dem Cover unseres Albums *Virgin Killer* zum Ausdruck bringen. Ein junges, nacktes Mädchen saß hinter einer Scheibe, die an ihrer intimsten Stelle einen Sprung hatte. Für uns war das damals Kunst und Gesellschaftskritik zugleich, doch die Jugendschützer sahen darin nur eine Riesenschweinerei. Zugegeben, das Motiv war eine sehr direkte Form, die wir gewählt haben, um darauf hinzuweisen, dass die Zeit der Tod aller Jungfräulichkeit ist.

Das Kind wird verkorkt durch Informationen, die irgendwelche Leute vor sehr langer Zeit zusammengeschustert haben, teilweise mit klaren Verbindungen zu den Gesetzen der Natur, teilweise aber auch nur, um eine Gesellschaft in die Irre zu führen, um sie in ihrem eigenen System gefangen zu halten.

Auch das klingt ziemlich abenteuerlich und nach großer dunkler Verschwörung der Menschheit gegen sich selbst? Und du fragst dich auch noch immer, an welcher Stelle du nun ins Spiel kommst? Du willst doch nur glücklich werden, ein bisschen Kohle auf dem Konto haben und ein schönes Leben führen. Ganz genau! Doch bevor du das erreichen kannst, musst du das Prinzip verstehen, nach dem das alles hier funktioniert. Wir sind alle ein Teil dieses Systems und der Grund dessen, warum alles, das Gute wie das Schlechte, das Große wie das Kleine, so ist, wie es ist. Dass du dieses Buch in den Händen hältst, ist schon ein Zeichen, dass du offen bist für den Wandel und bereit bist, umzudenken.

Wenn du erfolgreich durch dein Leben gehen willst, dann finde heraus, was dich glücklich macht und woran du Spaß hast. Fang wieder an zu spielen. Natürlich hört sich das kindisch an,

fang wieder an zu spielen ..., aber genau so musst du an die Sache herangehen. Ich habe mir mein Glück selbst gewissermaßen erspielt. Das Leben ist doch ein einziges großes Spiel. Stell dir vor, du arbeitest nicht mehr, du spielst nur noch! Wäre das nicht der absolute Knüller? Denn wie kann etwas schlecht sein, das dir Spaß bereitet? Bingo! Jetzt hast du's. Und somit erkläre ich deine Spiele offiziell für eröffnet.

## LET'S PLAY!

Alles klar, Rudolf. Spitzenidee! Let's go! Lass uns spielen gehen. Ähem, aber was eigentlich? Und wohin soll ich gehen, nach links, nach rechts? Und überhaupt, was nehme ich zum Spielen mit? Und was ziehe ich an? Werde ich schmutzig? Dann lass ich die weißen Sneakers lieber im Schrank, oder? Was meinst du, wird es regnen? Lass ich mein Handy hier? Es könnte mich jemand anrufen! Soll ich noch schnell meinen Stimmungsstatus auf Myspace ändern? Verdammt, in drei Stunden fängt die neue Staffel von »Dr. House« an. Bin ich bis dahin wieder zurück? Lohnt sich das dann überhaupt noch? Soll ich nicht lieber hier auf dem Sofa bleiben und 'ne Pizza bestellen? Oder schnell noch zur Videothek gehen, dann kann ich mir vor »Dr. House« noch'n Film reinziehen, dazu die Pizza, schön abchillen und die Füße hochlegen, was meinst du? Ich muss morgen eh früh raus zu meinem beknackten Job! Ach, ich darf gar nicht dran denken. Was für ein Stress! Scheiße, ich poste doch noch schnell auf Facebook, dass ich heute nix mehr an den Start kriege. Hat die Videothek nicht einen Lieferservice? Ja? Hammer! Dann brauch ich gar nicht mehr aus der Wohnung raus. Rudolf, ich bin jetzt

irgendwie voll genervt von der ganzen Aktion. Wird mir wieder alles viel zu viel. Lass uns nächste Woche mal quatschen, okay? Also, bis denne. Tschühüüü.

Na klar, bis denne, aber meinst du ernsthaft, deine Antworten fallen nächste Woche anders aus? Musst du dann nicht auch früh raus und hast irgendetwas zu tun, das dich total nervt? Glaub mir, die Ausreden, um am Status quo festzuhalten, werden dir nie ausgehen. Egal, welche Entscheidung wir in unserem Leben zu treffen haben, wir befinden uns in einem ständigen Kampf mit uns selbst. Jeden Tag aufs Neue. Auf der einen Seite haben wir unsere Seele, unser »Herz«, das in Form eines kleinen süßen Engelchens auf unserer linken Schulter sitzt und jeden Tag mit uns um die Welt sausen möchte. Sein mächtiger Gegenspieler ist unser Verstand, der als Teufel auf der rechten Schulter hockt und dem Engel mit seinem riesigen Dreizack ständig Angst vor jedweder Veränderung einjagt. Der Verstand und die Seele ringen nun permanent um unsere Gunst und wie du aus eigener Erfahrung sicher bestätigen kannst, lassen wir den Verstand fast immer gewinnen.

Ich habe schon vor langer Zeit entschieden, nur noch auf mein Herz zu hören, denn mir wurde bewusst, dass es niemals eine falsche Entscheidung treffen würde. Vielleicht hat es mich nicht immer auf direktem Wege zum Ziel geführt, aber es hat mich jeden Tag vom Sofa aufstehen lassen und mich mit einem geilen Gefühl hinaus in die Welt geschickt.

*Ich habe schon vor langer  
Zeit entschieden, nur noch  
auf mein Herz zu hören,  
denn mir wurde bewusst,  
dass es niemals eine falsche  
Entscheidung treffen würde.*

## OCEAN'S ELEVEN IN ATLANTA

1979 tourten wir mit unserem *Lovedrive*-Album durch die USA. In Atlanta wohnten wir im Peachstreet Plaza, einem super stylischen Hotel – rund wie ein Turm, mit einer Fassade aus Glas. Von meinem Zimmer aus hatte ich einen sensationellen Blick auf die Skyline der Stadt, weil ich auf einer Geraden in den Himmel gucken konnte – tierisch! Ich saß mit meiner Gitarre am Schreibtisch, der Fernseher lief ohne Ton nebenher und ich komponierte ein bisschen vor mich hin. Ich entwickelte gerade den Anfang von *The Zoo*, einem Stück vom kommenden *Animal Magnetism*-Album, und blickte gedankenverloren auf den Bildschirm. Ich hatte den News Channel eingeschaltet, auf dem die Live-Übertragung eines Hubschrauberfluges gezeigt wurde. Ich achtete nicht weiter darauf und konzentrierte mich voll auf die Komposition.

Auf einen Schlag wurde es um mich herum wahnsinnig laut. Ich legte die Gitarre aufs Bett, trat an die Fensterfront und sah, wie ein Hubschrauber direkt vor meiner Nase schwebte. »Hmm, den kennst du doch irgendwoher«, dachte ich mir und warf erneut einen Blick auf den Fernseher, wieder zur Fensterfront, zurück zum Fernseher, zur Fensterfront und tatsächlich, es war derselbe. Sofort schaltete ich den Ton an und erfuhr, dass der Hubschrauber die Bank neben unserem Hotel filmte, die gerade von Gangstern ausgeraubt wurde. Total abgefahren! Kennst du die Szene aus dem Film *Ocean's Eleven*, in der Basher Tarr in seinem Hotelzimmer in Las Vegas sitzt und sich aufgeregt eine Hotelsprengung im Fernsehen ansieht, obwohl sich diese Szene direkt neben ihm abspielt und er nur einen Blick aus dem Fenster werfen müsste? So habe ich mich gefühlt. Hollywood hautnah!

Du kannst das auch erleben, auf deine Weise, in deiner Welt, wenn du den Spaß in deinem Leben nicht ständig auf nächste Woche verschiebst. Und vor allem, hab keine Angst davor. Ich weiß, dass du gerade denkst, erst eine Million Probleme lösen zu müssen, um überhaupt in der Lage zu sein, dich für einen Augenblick locker machen zu können. Aber du irrst dich! Es gibt keine Probleme im Leben, nur neue Situationen. Probleme kann man nicht lösen, belastende Situationen dagegen schon. Wenn es wirklich etwas geben sollte, das dich nachts nicht schlafen lässt, dann schenke dieser Sache jetzt dein uneingeschränktes Augenmerk. Sei mit allen Sinnen gegenwärtig, ändere etwas oder akzeptiere diese Situation so, wie sie ist, aber lass dich von ihr nicht wie ein Sklave halten.

***Es gibt keine Probleme im Leben, nur neue Situationen.***

Weißt du eigentlich, wer diese ganzen verdammten Probleme in deinem Kopf kreiern? Frag mal deinen Verstand! Er redet dir ständig ein, welche furchtbaren Schauergeschichten dich eines Tages erwarten könnten. Erkennst du den Trick, den er anwendet? Der Verstand spricht zu dir im Konjunktiv, weil deine Probleme nämlich nichts mit der Gegenwart, also deinem tatsächlichen Leben im Jetzt zu tun haben. Sie befinden sich noch in einer fernen Zukunft. Vielleicht stehen sie irgendwann vor deiner Tür, vielleicht auch nicht. *Who knows*. Denk mal in Ruhe darüber nach. Du bleibst lieber auf dem Sofa liegen und belastest dich mit negativen Gedanken, die völlig spekulativ sind, anstatt jetzt mit einem freien Geist Spaß zu haben. Das ist doch verrückt.

Dieses Prinzip des Angstschürens kommt überall zum Einsatz, in den Medien, in der Wirtschaft, in der Religion, in der Politik:

Alle verwenden dieses menschliche Grundgefühl erfolgreich für ihre Zwecke, um dem dümmlichen Opfervolk ihre Entscheidungen auf die Nase zu binden. Es fragt ja niemand nach, weil alle zu sehr damit beschäftigt sind, Angst vor dem Morgen zu haben: Um Himmels Willen, bin ich der Nächste, dem gekündigt wird, wird meine Familie genug zu essen haben, überlebe ich die Giraffengrippe, wie lange kann ich noch meine Miete bezahlen, werde ich von Gen-Fleisch krank, was ist mit meiner Rente, gibt es einen dritten Weltkrieg? Das ist doch alles völliger Irrsinn! Sieht so etwa das Bild aus, das du im Kindergarten, als du noch unbekümmert spielen konntest, von deinem zukünftigen Leben gezeichnet hast? Das kann ich mir, ehrlich gesagt, kaum vorstellen.

Eines müssen wir uns doch ganz klar vor Augen halten: Wir sind alle nur ein Abbild unserer Gesellschaft, unserer Eltern, unserer Lehrer, unseres Glaubens, unserer gesamten Umwelt, denn nach deren Vorstellungen und Wertesystemen sind wir programmiert worden. Dieses *Wissen* geben wir wiederum an unsere Kinder weiter. Man muss wirklich kein superreligiöser Mensch sein, um zu erkennen, dass Gott, in welcher Form er auch immer für einen selbst existiert, möchte, dass jeder Mensch auf Erden das größtmögliche Glück empfindet, das es gibt. Aber warum funktioniert das nicht? Und da sind wir wieder – gefangen im Kreislauf der Angst. Durchbreche ihn einfach!

Die Angst vor dem Schmerz ist immer schlimmer als der eigentliche Schmerz. Wir wissen, dass es so ist, und doch tappen wir immer wieder in die gleiche Falle des »Was-wäre-Wenn« – und am Ende können wir uns vor lauter Angst kaum noch rühren. Schon als Kind war mir diese Verhaltensweise der Erwachsenen äußerst suspekt. Ich versuchte mir das mit meinen naiven



und kindlichen Mitteln zu erklären, aber so sehr ich mich auch bemühte, ich kam einfach nicht dahinter. Meine Eltern diskutierten oft über hypothetische Ereignisse, die morgen, nächstes Jahr oder in zehn Jahren stattfinden könnten. Im Gesicht meiner Mutter konnte ich dann häufig einen Ausdruck der Sorge und des Kummers erkennen. Sie wollte zum Beispiel unbedingt, dass ich beruflich in die Fußstapfen ihrer Familie trete und sah mich schon als Fernmeldemonteur bei Siemens oder der Deutschen Post. Sie stammt aus einer traditionellen Beamtenfamilie und diese Form der Sicherheit wünschte sie sich eben auch für mich. Schön spießbürgerlich, Hauptsache, die Rente ist gesichert.

Ihr Wunschdenken projizierte sie auf ihre Kinder, denn sie wollte natürlich nur das Beste für uns. Und passierte etwas, das dieses Fantasiegebilde in ihren Gedanken zum Einstürzen hätte bringen können, bekam sie es mit der Angst zu tun. Wie wahrscheinlich 99 Prozent aller Mütter. Ist das nicht verrückt? Man hat Angst vor etwas, das noch gar nicht geschehen ist. »Das, was kommt, kommt ohnehin, also Sorge dich nicht.« Ein kleiner Spruch meines Vaters, in dem so viel Wahrheit steckt. Wenn also morgen nicht das eintritt, wovor ich heute Angst habe, dann habe ich völlig umsonst Muffensausen gehabt. Und die Zeit, in der ich ebenso gut hätte Spaß haben können, ist unwiderrufflich verloren. Martin Luther sagte einmal: »Und wenn ich wüsste, dass morgen die Welt in tausend Stücke zerbräche, ich würde heute noch einen Baum pflanzen.« Er erkannte, dass es keinen Sinn ergibt, Angst vor der Zukunft zu haben. Sich heute jedoch am Anblick eines Baumes zu erfreuen, schon.

*Das, was kommt,  
kommt ohnehin,  
also Sorge dich nicht*

Denkt man noch einmal genauer darüber nach, wird einem erst klar, warum es mit dem *Glücklichsein*, dem *Spaßhaben* und dem *Spielengehen* gar nicht so einfach ist, wie es sich zunächst anhört. Aber warum tun wir uns so schwer damit? Schließlich sind das doch alles Dinge, von denen wir wissen, dass sie gut für uns sind. Die Antwort ist so einfach wie überraschend: Wir haben es nie anders gelernt! So komisch es auch klingen mag, aber weder wurde uns je beigebracht, aus tiefstem Herzen glücklich zu sein, noch wie es sich anfühlt, echten Spaß zu erleben. Alles, was wir von Geburt an eingetrichtert bekommen, ist, Leistung zu bringen und nach sichtbarem Erfolg in Form von materiellen Besitztümern und gesellschaftlicher Anerkennung zu streben. Und dann verfallen wir in einen lebenslangen Winterschlaf namens Routine und wachen erst wieder auf, wenn der Sensenmann vor der Tür steht. »Ach, war's das jetzt schon, ja?«, wundern wir uns dann total überrascht. »Fuck! Das Leben hat ja noch gar nicht begonnen und schon ist es wieder vorbei? Ich wollte morgen

noch so viel unternehmen!«

Doch dann heißt es leider:

*Game over!*

Diese Vorstellung ist ziemlich frustrierend, stimmt's?

Also vergiss sie gleich wieder.

Ein erster Schritt für eine

***Ein erster Schritt für eine  
Veränderung ist, zu erkennen,  
dass du alleine für deine  
Situation verantwortlich bist.***

Veränderung ist, zu erkennen, dass du alleine für deine Situation verantwortlich bist. Ich kann dir also nicht sagen, was du zu tun hast. Was aber auch nicht weiter schlimm ist, denn du kennst deinen Weg bereits. Alles, was du tun musst, ist, jetzt vom Sofa aufzustehen und das System zu durchbrechen ... oder einfach umzublättern.