

GUTE TAGE
MIESE TAGE
KRANKHEIT
GESUNDHEIT
REICHTUM
ARMUT
ERFOLG
SCHEITERN
GEBURT
TOD
KRIEG
FRIEDEN
DICK
DÜNN
STÜRMISCH
SONNIG
FREUDE
SCHMERZ

JOHN C. PARKIN

fuck it!

NIMM DAS
LEBEN, WIE ES IST,
UND WERDE
GLÜCKLICH

ARISTON 

Leseprobe

John C. Parkin

Fuck It

Nimm das Leben, wie es ist,
und werde glücklich

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 16. März 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das Leben ist zu kurz für irgendwann

Könnte es nicht besser laufen? Im Job, im Privatleben, in der Liebe? Wir sind unzufrieden, mitunter unglücklich, weil unser Leben nicht perfekt ist. Die Fähigkeit, das zu akzeptieren, haben wir verlernt. Dabei ist dieses Streben nach Perfektion der Hauptgrund für die Unzufriedenheit der meisten Menschen. Doch was wäre, wenn uns das auf einmal nicht mehr so wichtig wäre? Wenn wir das Leben so nehmen würden, wie es ist? Bestsellerautor John C. Parkin erklärt in ganz einfachen Schritten, wie wir ein Leben bekommen, in dem wir uns rundum wohlfühlen. Es findet hier und jetzt statt – und es ist nun mal das Leben, das wir haben, so unvollkommen und so großartig, wie es eben ist.



Autor

John C. Parkin

John C. Parkin sagte *Fuck It* zu seinem Job in der Medienbranche in London und floh mit seiner Frau und seinen Söhnen nach Italien, um dort ein Retreat-Zentrum zu eröffnen. Schnell wurde ihm klar, dass *Fuck-It*-Sagen eine ebenso große Kraft hat

John C. Parkin
fuck it!

John C. Parkin

fuck it!

Nimm das Leben, wie es ist, und werde glücklich

Aus dem Englischen von
G. Maximilian Knauer

ARISTON 

Inhalt

Willkommen beim Spiel des Lebens	9
Level 1:	
Ich werde meinen Frieden finden, sobald	19
Ich ein Bonanzarad habe	23
Die Schulferien da sind	25
Ich wieder bei meinen Freunden bin	29
Ich meinen Abschluss gemacht habe	31
Er/sie »Ja« sagt	35
Welfrieden herrscht	37
Ich mein eigenes Auto habe	39
Ich meinen Traumjob habe	43
Ich an einem Ort bin, den ich Heimat nennen kann	47
Wir eine Familie gegründet haben	51
Die Kinder in der Schule sind	53
Wir es schaffen, die Rechnungen und den Kredit abzuzahlen.	55
Wir ein größeres Haus haben	57
Das Haus aufgeräumt ist	59
Ich erfolgreich bin	63
Ich reich bin	65
Ich den Preis verliehen bekomme.	67
Ich abgenommen habe	69
Es mir wieder gut geht	71
Ich eine Abfindung bekomme	75
Ich Urlaub habe	77
Wir eine andere Regierung haben	79
Ich die Hypothek abbezahlt habe	81
Die Scheidung durch ist	83
Ich mich/wir uns zur Ruhe setze(n)	85

Die Operation vorbei ist	87
Der Schmerz weg ist.	89
Ich in Frieden ruhe	91

Level 2:

Ich kann jetzt meinen Frieden haben	93
Auf die Friedenshupe drücken.	95
Ich kann mich jetzt entspannen	99
Wie friedvoll fühle ich mich jetzt?	103
Ich kann jetzt dankbar sein	109
Ich kann jetzt mein Handy ausschalten	113
Ich kann jetzt meine Meditation lebendig werden lassen	117
Ich kann jetzt dasitzen, Tee trinken und im Frieden sein.	125
Aber ich schaffe es nicht, lange im Frieden zu bleiben (irgendwas ist immer).	133
Das Familienirgendwas	135
Das Geldirgendwas	137
Das geopolitische Irgendwas	139
Das Gesundheitsirgendwas	141
Das Wetterirgendwas	143
Das Ichirgendwas	145
Das Umweltirgendwas	149
Das Arbeitsirgendwas	151
Das unklare Irgendwas	153
Das Sterbeirgendwas	155

Level 3:

Fuck It! Nimm das Leben, wie es ist, und werde glücklich .	159
<i>Fuck It</i> dazu, die Dinge wichtig zu nehmen	163
<i>Fuck It</i> dazu, positiv zu sein	167

<i>Fuck It</i> dazu, brav zu sein	171
<i>Fuck It</i> dazu, authentisch zu sein	173
<i>Fuck It</i> dazu, geduldig zu sein	175
<i>Fuck It</i> dazu, wie es laufen soll	177
<i>Fuck It</i> zum Lieben	181
<i>Fuck It</i> zur Selbstliebe	183
<i>Fuck It</i> zum linearen Prozess	185
<i>Fuck It</i> zu den Zweifeln	197
<i>Fuck It</i> . Schließen Sie Frieden mit den Schwierigkeiten	201
<i>Fuck It</i> . Schließen Sie Frieden mit der Ungerechtigkeit	203
<i>Fuck It</i> . Schließen Sie Frieden mit Stress und Angst	205
<i>Fuck It</i> . Schließen Sie Frieden mit dem Scheitern.	207
<i>Fuck It</i> . Schließen Sie Frieden mit Leuten, die Ihnen wehgetan haben.	209
<i>Fuck It</i> . Schließen Sie Frieden damit, dass schlimme Dinge passieren	211
<i>Fuck It</i> . Schließen Sie Frieden mit der Bombe.	213
Nachwort	217
Über den Autor	219

Willkommen beim Spiel des Lebens

Wenn Sie und ich uns ein wenig ähneln, dann haben Sie wahrscheinlich das Inhaltsverzeichnis durchgelesen, um zu sehen, was Sie so erwartet. Wenn wir uns tatsächlich irgendwie ähneln, haben Sie wahrscheinlich das Ganze schon im Buchladen gelesen, um zu sehen, ob das Buch den Kauf wert ist.

Das Inhaltsverzeichnis verrät nämlich so einiges; tatsächlich verrät es so viel, dass es manchmal reicht, sich nur das Inhaltsverzeichnis anzuschauen – man kriegt das Gefühl, dass man nicht wesentlich mehr erfahren wird, wenn man viele Stunden (abhängig von seiner Lesegeschwindigkeit) darauf verwendet, die Details zwischen den Kapitelüberschriften zu lesen, die das ganze Buch bilden.

Der erste Teil meiner Aufgabe im Verlauf dieses Buchs ist also, Sie davon zu überzeugen, dass es die Sache wert war, über das Inhaltsverzeichnis hinaus zu lesen. Der zweite Teil besteht darin, Sie von Level 1 auf Level 3 zu bringen.

Ich habe gesagt, »wenn Sie und ich uns ein wenig ähneln«, und das impliziert natürlich, dass manche von Ihnen das Inhaltsverzeichnis noch nicht angeschaut haben. Sie sind draufgängerisch eingetaucht, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, worum es hier eigentlich geht. Haben Sie überhaupt den Titel des Buches gesehen? Oder hat Ihnen ein guter Freund, der um Ihr Wohlergehen besorgt ist, das Buch gegeben und Sie stecken jetzt mitten in der Einleitung, ohne das Buch genauer angeschaut zu haben, weil Sie Ihrem Freund vertrauen?

Tatsächlich vermute ich, dass es sogar einige Leser geben wird, die die Einleitung ignorieren und direkt ins erste Kapitel einsteigen. Ich kann hier so ziemlich alles über sie schreiben, weil sie es niemals lesen werden. Sie lesen nicht die Kapitelüberschriften und nicht die Einleitung. Diese Narren!

Sie werden niemals Level 3 erreichen, denn um dorthin zu kommen, braucht man einen gewissen Grad von durchdringender Intelligenz in Kombination mit anderen Eigenschaften wie Geduld und Eigenwahrnehmung (welche wiederum nicht notwendigerweise Unterkategorien der Intelligenz sind – ich kenne genug intelligente Leute, denen es aber an Geduld und Eigenwahrnehmung fehlt).

Worum es mir hier geht, ist die »Spiel«-Struktur, die ich für das Buch gewählt habe – diese Sache mit Level 1, 2 und 3. Ich mag gute Spiele, besonders an Weihnachten: Ein Gesellschaftsspiel oder ein Brettspiel oder sogar ein Videospiele (wenn ich es schaffe, mal einen der Controller zu kriegen).

Tatsächlich ist es schon vorgekommen, dass ich meine Kinder dafür bezahlt habe, ihre Videospiele spielen zu dürfen. Ich verwende das Wort »ihre« hier natürlich sehr großzügig, weil ich mit meinem hart verdienten Geld sowohl die Hardware als auch einen Haufen überteuerter Software, die »Spiele«, bezahlt habe. Es kommt mir also ziemlich unfair vor, noch eine Summe drauflegen zu müssen, um diese Spiele spielen zu dürfen. Heyho.

Und diese Sache mit den »Levels« ähnelt eher einem Videospiel. Es ist natürlich ein wenig flapsig dahingesagt, das Leben sei ein Spiel. Für die meisten Leute fühlt sich das Leben oft nicht wie ein Spiel an: Es ist schwierig und stressig. Aber ein Teil des Weges, der zu Level 3 führt, besteht darin, zu erkennen, dass das Leben auch spielerischer Natur sein kann. Das macht das Leben mehr zu einer Art Spiel, das alle spielen müssen, ohne zu wissen, dass es ein Spiel ist; es offenbart sich nur als solches, wenn man das höchste Level erreicht hat.

Natürlich brechen alle Analogien zusammen, wenn man sie auseinandernimmt. Schauen Sie sich nur das Alte Testament an, wenn Sie ein Beispiel wollen.

Wie dieses Buch entstanden ist

Während eines *Fuck-It*-Wochenendes, das ich Anfang des Jahres geleitet habe, kam mir eine Erkenntnis: Das ganze *Fuck-It*-Konzept hat noch eine andere Ebene – eine, die über alles hinausgeht, was ich mir bisher ausgemalt hatte. Diese Erkenntnis hat mich auf eine Entdeckungsreise geführt (dieses Buch), die mir den einen oder anderen recht erstaunlichen Perspektivenwechsel beschert hat. Und wenn Sie dieses Buch langsam lesen und genug darüber nachdenken und einige Vorschläge befolgen und der Sache genug Zeit geben, werden auch Sie ähnliche (oder unähnliche, aber trotzdem erstaunliche) Perspektivenwechsel erleben.

Das kann ich Ihnen natürlich jetzt nicht garantieren. Es gibt keine Geld-zurück-Garantie für Erleuchtung auf Level 3. Aber ich werde nichts zurückbehalten: Ich habe ein wenig Licht gesehen und rausgekriegt, wie man dieses Licht weiterhin sehen kann. Und ich bin gut genug darin, das Licht zu beschreiben – und obendrein zu erklären, wie *Sie* es sehen können und es auch nicht wieder verlieren. Also glaube ich kaum, dass es mich viel Geld kosten würde, wenn es doch eine Geld-zurück-Garantie gäbe (und Sie mich davon überzeugen könnten, dass Sie das Licht noch immer nicht sehen, obwohl Sie alles versucht haben).

Aber zurück zu der Erkenntnis, die ich an diesem *Fuck-It*-Wochenende gewann: Einerseits war ich von der Kraft dieser Erkenntnis von den Socken und andererseits angepisst – weil sie irgendwie den Kerngedanken des ganzen Wochenendes untergrub.

Ich wusste auch, dass ich, um diese Erkenntnis voll verstehen und sie in mein Leben und meine Daseinsweise aufnehmen zu können, ihr nachgehen müssen würde; ich müsste sie auspacken, leben und sehen, was sich durch diese Nachforschungen so ergeben würde.

Der Titel des Wochenendes lautete »Sei mehr *Fuck It*«, und schon zu Beginn listeten die Teilnehmer und ich all die Aspekte unseres Verhaltens und unserer Persönlichkeit auf, die *nicht* so »*Fuck It*« sind. Also schrieben die Leute Sachen auf wie: »die Dinge zu ernst nehmen«, »verkrampft«, »dünnhäutig«, »überambitioniert«, »leicht reizbar«, »wertend«, »gestresst«, »zu viel über das nachdenken, was andere sagen«, »ängstlich« und so weiter.

Dann hielten wir nach Dingen Ausschau, die uns helfen würden, *mehr Fuck It* zu sein. Da listeten die Leute Sachen auf wie »entspannt«, »offen«, »glücklich«, »sich nicht so viele Gedanken darüber machen, was andere denken«, »mich wohl in meiner Haut fühlen«, »geduldig«, »optimistisch«, »mutig«, »unbeschwert« und so weiter.

Ich notierte diese Vorschläge auf zwei Flipcharts, und wir sahen uns gemeinsam die beiden Listen an – weniger *Fuck It* und mehr *Fuck It*. Und dann wurde mir plötzlich etwas klar, und ich fragte die Gruppe: »Fallen Ihnen berühmte Personen ein, die diese Eigenschaften verkörpern?« Sofort kam die Reaktion: »Trump und Obama.« Das war ziemlich verblüffend. Trump war die Personifikation von »weniger *Fuck It*«, so wie die Teilnehmer es für sich definiert hatten, und Obama war total »*Fuck It*«.

Zugegeben, das war in den Anfangstagen von Trumps Präsidentschaft, und natürlich spukte er uns allen besonders im Kopf herum (und tut es auch jetzt noch). Aber die Liste der »weniger *Fuck-It*«-Eigenschaften beschrieb ihn haargenau. Doch man kann den orangen Herrn auch auf andere Weise sehen – seine Art, geradeheraus zu reden, aus der Hüfte zu schießen und die Dinge so zu handhaben, wie sie eben kommen, ist im Grunde ziemlich *Fuck It*.

Und die »mehr *Fuck-It*«-Liste beschrieb Obama – oder »No-Drama Obama«, wie ihn seine Kollegen im Weißen Haus nannten. Tatsächlich gibt es ein Foto von ihm, das im Februar 2017 aufgenommen wurde, als viele von uns fast krank vor Sorge waren, was Trump als Nächstes tun oder sagen würde,

einem erfundenen Namen. Dann stellt sie (normalerweise) fest, dass ihr Arm mehr Kraft hat (das heißt dem Druck besser widerstehen kann), wenn sie ihren eigenen Namen sagt.

Die Gruppe vom *Fuck-It*-Wochenende und ich machten uns daran, das mehr und weniger *Fuck It* zu testen. Jede Person suchte sich einen Satz aus, der einen ihrer weniger *Fuck-It*-haften Aspekte zusammenfasste – zum Beispiel: »Ich bin ziemlich ungeduldig.« Eine Person sagte den Satz laut, während eine andere die Kraft ihres ausgestreckten Arms auf die Probe stellte. Danach wurde die *Fuck-It*-haftere Variante derselben Sache getestet (es musste aber glaubwürdig bleiben). Zum Beispiel: »Ich weiß, dass die Dinge manchmal in ihrem eigenen Tempo geschehen müssen.«

Der Wahrheitsgehalt spielt bei einem Muskeltest durchaus eine wichtige Rolle (wie der Test mit dem Namen beweist), in der *Fuck-It*-lastigeren Behauptung musste also ein Fünkchen Wahrheit stecken. Und, um bei diesem Beispiel zu bleiben, die meisten ungeduldigen Menschen sind sich darüber im Klaren, dass die Dinge in der Tat in ihrem eigenen Tempo geschehen müssen.

Wir führten den Test durch, nachdem wir die Gruppe in Paare aufgeteilt hatten. Im Allgemeinen stellten die Leute fest, dass sie physisch stärker waren, wenn sie den *Fuck-It*-hafteren Satz sagten.

Nach dieser Übung kam eine Frage von einer Teilnehmerin auf, also bat ich sie, nach vorne zu kommen, um sich von mir testen zu lassen. Sie war bei der *Fuck-It*-hafteren Aussage stärker. Auftrag erledigt. Ich hätte sie sich wieder setzen lassen können, aber etwas stimmte nicht. Obwohl sie mit dem Ergebnis zufrieden war – und kaum glauben konnte, wie viel stärker sie gewesen war, als sie sich erlaubt hatte, mehr *Fuck It* zu sein –, hatte ich doch das Gefühl, dass etwas nicht stimmte.

Als die Frau sich gerade wieder hinsetzen wollte, rief ich sie zurück und bat sie, einen *neuen Satz* auszuprobieren. Und jetzt

will ich Ihnen sagen, *was* sie testete, aber ich werde Ihnen nicht verraten, *wer* sie war. Ich werde sie also »Judi Dench« nennen. (Natürlich war es nicht wirklich Judi Dench – das ist nur ein Name, den ich ihr gegeben habe. Sie war überhaupt nicht wie Judi Dench, und ihr Name begann auch nicht mit »M«).

Judi Denchs weniger *Fuck-It*-hafter Satz war also: »Ich denke zu viel darüber nach, was andere von mir halten.« (»Na, dann hätten Sie vielleicht keine Schauspielerin werden sollen, hm, Madame Judi?«, könnte man wohl antworten.) Und ihr *Fuck-It*-hafterer Satz lautete: »Ich denke nicht *so* viel darüber nach, was andere von mir halten.« Das war für sie glaubhaft und im Bereich des Möglichen, also machte es sie stärker.

Der neue Satz, den ich sie zu testen bat, war folgender: »Hin und wieder ist es absolut normal, sich darüber Gedanken zu machen, was andere von mir halten.« Sie wiederholte den neuen Satz und hob bereitwillig den Arm für mich, damit ich sie (zum dritten Mal) testen konnte. Ich drückte ihren Arm nach unten – zuerst langsam, wie wir es den Leuten beibringen, dann stärker – und konnte ihn keinen Zentimeter bewegen. Judi Dench war wie versteinert. Und wieder konnte sie es nicht glauben.

Das dritte Level von Fuck It

Aber diesmal war sie verwirrt: War es nicht Sinn der Übung zu sehen, dass »mehr *Fuck It*« zu sein die Lösung war? War das nicht eigentlich der Kerngedanke des gesamten Wochenendes? Nun, ja, das war es. Aber meine Definition, was »mehr *Fuck It*« bedeutet, wurde nun auch auf die Probe gestellt. Ich fühlte mich jedoch beschwingt, da ich wusste, dass das eine große Erkenntnis für uns alle war. Da wusste ich, dass es ein *drittes Level* in der ganzen *Fuck-It*-Sache gibt. Im Fall von Madame Judi bedeutete das:

