

GOOD

WIE SELBSTLIEBE

VIBES,

DEIN GRÖSSTES

GOOD

POTENZIAL ENTFALTET

LIFE

VEX KING

ro
ro
ro



Vex King

Good Vibes, Good Life

Wie Selbstliebe dein größtes Potenzial entfaltet

Aus dem Englischen von Sabine Schulte

Über dieses Buch

Wie kann man lernen, sich wirklich zu lieben? Wie können negative Emotionen in positive umgewandelt werden? Ist es möglich, dauerhaftes Glück zu finden? In «Good Vibes, Good Life» beantwortet Instagram-Star Vex King all diese Fragen und mehr. Vex schöpft aus seiner persönlichen Erfahrung, um Hunderttausende junge Menschen dazu zu inspirieren, sich in Selbstliebe zu üben, toxische Energien und Ängste zu überwinden und den Fokus auf das innere Wohlbefinden richten.

Vita

Vex King ist ein Optimist, Visionär und Philanthrop aus London. Sein Vater starb, als er sechs Monate alt war, und seine Mutter zog ihn und seine Geschwister allein in einem traditionellen indischen Haushalt auf, mit immer wiederkehrenden Phasen der Obdachlosigkeit. Es prägte sein Leben, ebenso wie der heftige Rassismus, den er erlebte. Durch seinen Instagram-Account @vexking und seine Lifestyle-Marke Bon Vita ist er heute eine wichtige Stimme in der Welt der persönlichen Entwicklung und spirituellen Weisheit.

Impressum

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel «Good Vibes, Good Life» bei Hay House UK Ltd., London.

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, Dezember 2020

Copyright © 2020 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

«Good Vibes, Good Life» Copyright © 2018 by Vex King

Illustrationen Copyright © 2018 by Camissao

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages.

Covergestaltung zero-media.net, München,

nach dem Original von Hay House Publishing

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation

Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender Corp

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN 978-3-644-00874-8

www.rowohlt.de

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

Mum, dieses Buch widme ich dir. Unser Leben war schwer, aber mit deiner Kraft, deinem Glauben und deiner Beharrlichkeit hast du Unglaubliches für uns erreicht.



Ganz gleich, was du bewältigen musstest und wie oft ich dich enttäuscht habe, du hast mir immer bedingungslose Liebe geschenkt. Diese Liebe hat dich Opfer bringen lassen, und diese

Liebe hat dafür gesorgt, dass ich das Lachen nicht verlernte. Du hast mir verziehen, mich in die Arme genommen, hast gelacht, inspiriert, ermutigt und geheilt und alles getan, was in deiner Macht stand, um zu zeigen, dass mit Liebe nichts unmöglich ist. Deswegen stehe ich heute hier und gebe meine Liebe durch meine Worte an andere weiter.

Und Dad – ohne dich wäre ich gar nicht auf der Welt. Weil du so früh gestorben bist, konnte ich dich nie richtig kennenlernen, aber immer, wenn ich es am meisten brauchte, spürte ich deine Energie, und sie leitete mich. Ich weiß, wie viel ich dir bedeutet habe. Ich hoffe, du bist stolz auf mich.

Zum Schluss möchte ich dieses Buch allen widmen, die einen Traum haben – ob sie nun davon träumen, ihr Lebensziel zu erreichen oder einfach einen dunklen Tag zu überstehen. Mein Traum war es, ein Buch zu schreiben, das das Leben der Menschen auf der ganzen Welt zum Positiven verändert. Und wenn ich dazu beitragen kann, kannst du das ebenfalls. Ich glaube an dich – und ich hoffe, du tust das auch.

Einleitung

Als Kind hatte ich drei Jahre lang kein festes Zuhause. Meine Mutter, meine Schwestern und ich wohnten bei Verwandten und mehrmals auch für kurze Zeit in einem Obdachlosenheim. Ich war dankbar, dass wir ein Dach über dem Kopf hatten, aber ich erinnere mich auch, wie beängstigend die Erlebnisse in dieser Unterkunft waren.

Am Eingang lauerten immer unangenehme Typen, die uns anstarrten, wenn wir das Gebäude betraten. Ich war vier Jahre alt, und ich fürchtete mich. Aber meine Mutter versicherte mir, dass uns nichts passieren würde. Sie sagte, wir sollten einfach nach unten gucken und direkt in unser Zimmer gehen.

Eines Abends hatten wir die Unterkunft noch einmal kurz verlassen, und als wir zurückkamen, waren die Treppe und die Wände im Flur voller Blut. Der Fußboden war mit Glasscherben übersät. So etwas Schreckliches hatten meine Schwestern und ich noch nie gesehen. Wir schauten zu unserer Mutter hoch, und ich spürte ihre Angst. Aber wieder war sie tapfer und sagte, wir sollten vorsichtig über die Glasscherben steigen und in unser Zimmer hinaufgehen.

Immer noch erschüttert von dem, was wir gesehen hatten, rätselten meine Schwestern und ich, was unten im Flur des Obdachlosenheims passiert sein mochte. Da hörten wir Rufe und Schreie und dann chaotisches Gepolter. Es war furchtbar.

Wieder suchten wir bei unserer Mutter Beruhigung und Trost. Sie zog uns an sich und sagte, wir sollten uns keine Sorgen machen – aber ich hörte, wie heftig ihr Herz klopfte. Sie fürchtete sich genauso sehr wie wir.

In jener Nacht schliefen wir kaum. Die Schreie wollten nicht aufhören. Ich wunderte mich, dass die Polizei nicht kam und anscheinend auch sonst niemand versuchte, schlichtend einzugreifen. Die Sicherheit der Heimbewohner schien niemanden zu kümmern. Uns war zumute, als seien wir von allen vergessen worden. In einer Welt, die uns kalt und gewissenlos vorkam, hatten wir niemanden außer uns selbst.

Wenn ich mit meinen Freunden und Verwandten über solche Kindheitserinnerungen spreche, sind sie überrascht, dass ich mich an so viel erinnern kann. Häufig fragen sie: «Wie kann es sein, dass du auch das noch weißt? Du warst doch noch so klein.» Ich erinnere mich nicht mehr an alles, und die Details sind häufig verschwommen. Deutlich im Gedächtnis geblieben sind mir allerdings meistens die Gefühle, die ich bei diesen Erlebnissen hatte, den guten wie den schlimmen. Die Ereignisse lösten sehr starke Emotionen bei mir aus, und die Erinnerungen daran verfolgten mich noch lange Zeit.

Als Jugendlicher wünschte ich mir, der Großteil dieser Erinnerungen würde einfach verschwinden. Ich wollte sie auslöschen, wollte die schweren Zeiten, die ich als Kind durchgemacht hatte, vergessen. Manche Erinnerungen waren mir sogar peinlich. Ich war unzufrieden mit dem, der ich war. Manchmal sagte und tat ich Dinge, die zu dem Kind, das ich im

tiefsten Innern noch war, nicht passten. Ich fühlte mich häufig von der Außenwelt verletzt – und das wollte ich ihr dann heimzahlen.

Heute gehe ich anders mit den Erinnerungen um. Ich blicke auf meine Kindheit zurück und nehme alles an, was geschehen ist. Man kann aus jedem Ereignis etwas lernen.

Ich erkenne, dass die schönen, die schlimmen und auch die absolut scheußlichen Ereignisse mich alle zusammen zu dem gemacht haben, der ich jetzt bin.

Auch wenn manche Erlebnisse schmerzhaft gewesen sind, waren sie letztlich ein Segen, denn sie haben mich sehr viel gelehrt. Meine Erfahrungen haben mir den Antrieb gegeben, einen Weg aus dem Elend heraus in ein besseres Leben zu finden.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich das, was ich gelernt habe, weitergeben möchte. Ich hoffe, es kann dir Klarheit bringen und dich anleiten, ein, wie ich es nenne, *großartigeres Leben* zu führen und dein größtes Potenzial zu entfalten. Was du mit meinen Geschichten machst, liegt an dir. Manche Gedanken werden Anklang bei dir finden, andere wirst du ablehnen, und das ist in Ordnung. In jedem Fall bin ich davon überzeugt, dass dein Leben sich in unglaublichem Maße positiv verändern wird, sobald du die Prinzipien, die ich in diesem Buch vorstelle, anwendest.

Ich bin weder Philosoph noch Psychologe, weder Wissenschaftler noch spiritueller Lehrer. Ich bin einfach jemand, der gern lernt und seine Einsichten teilt, weil ich hoffe, dass sie dazu beitragen können, andere Menschen von unerwünschten Gefühlen zu befreien und ihre Freude und ihr Glück zu verstärken.

Ich glaube, wir alle sind hier auf der Erde, um etwas zu verändern. Ich möchte dir helfen, deine Bestimmung zu finden, damit du zu unserem Leben in dieser Welt, in der gerade so viel Chaos herrscht, etwas Wertvolles beitragen kannst. Wenn wir die Erde alle gemeinsam bewusst bewohnen, verringern wir die Last, die wir ihr aufbürden. Du wirst, indem du dein volles Potenzial entfaltest, nicht nur deine eigene Welt verändern, sondern auch die Welt um dich herum.

Manche Menschen richten sich recht bequem in der Mittelmäßigkeit ein. Sie vermeiden es, ein großartigeres Leben zu führen, ein Leben, das über das hinausgeht, was die Mehrheit als Norm betrachtet. Ein großartigeres Leben erfordert nämlich, dass man die eigene Größe erkennt. Das heißt, schlicht gesagt, dass man zur bestmöglichen Version seiner selbst wird. Man durchbricht die eingebildeten Grenzen, die einen in einem Leben festhalten, mit dem man sich vermeintlich arrangieren muss, und dringt in die Bereiche des Unvorstellbaren vor. Dank dieser geistigen Offenheit führen wir ein Leben ohne Beschränkungen und entdecken unendliche Möglichkeiten. Man kann daher nicht definieren,

wo Großartigkeit anfängt oder aufhört. Wir können nur danach streben, immer besser zu werden.

Hör auf, anderen imponieren zu wollen.

Imponiere dir selbst.

Fordere dich.

Prüfe dich.

Sei die bestmögliche Version deiner selbst.

Dieses Buch verlangt von dir jetzt, in diesem Moment, die Entscheidung, besser zu werden. Ich möchte dir helfen, besser zu werden als der Mensch, der du gestern warst, und zwar jeden Tag und in jeder Hinsicht, dein ganzes Leben lang. Wenn du mit diesem Wunsch erwachst und dann bewusst daran arbeitest, ihn zu verwirklichen, wirst du überrascht sein, wie viele Anregungen sich auftun. Dein Leben wird dir deine verbindliche Entscheidung für den Fortschritt widerspiegeln.

Größe ist nicht eindimensional zu verstehen. Der Begriff ist zwar immer subjektiv gefärbt, aber die meisten assoziieren damit, dass jemand besondere Begabungen, viel Geld oder materiellen Besitz, Autorität oder Status und große Leistungen für sich verbuchen kann. Wahre Größe ist jedoch mehr als das. Sie kann nicht ohne ein Lebensziel, Liebe, Selbstlosigkeit, Bescheidenheit, Dankbarkeit, Güte und natürlich – für uns Menschen an erster Stelle – Glück bestehen. Für mich bedeutet Größe, dass man in sämtlichen Lebensbereichen Meisterschaft erlangt und einen positiven Einfluss auf die Welt hat.

Großartige Menschen leben nicht nur mit hohem Einsatz, sondern wir schätzen sie überhaupt als wunderbare Erdbewohner.

Du verdienst ein großartigeres Leben, und dieses Buch wird dir helfen, dieses Leben zu erschaffen.

Tägliches Ziel:
Besser sein, als ich gestern war.

Poste Fotos oder deine schönsten Bilder, Seiten, Zitate und Erlebnisse im Zusammenhang mit diesem Buch in den sozialen Medien unter #VexKingBook, damit ich sie liken kann und damit sie auch andere inspirieren.

Was ist Selbstliebe?

Um in Frieden zu leben, benötigen wir Gleichgewicht: Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Handeln und Geduld, Verbrauchen und Aufsparen, Lachen und Ernst, Fortgehen und Bleiben. Wenn du nicht in jedem Bereich deines Lebens ein Gleichgewicht erreichst, kannst du dich erschöpft fühlen, und unliebsame Emotionen, wie etwa Schuldgefühle, können hinzukommen.

Hier ein Beispiel für das Gleichgewicht zwischen Handeln und Geduld: Wenn du im Abschlussjahr an der Uni ein Gruppenprojekt leitest und dabei bemerkst, dass ein Gruppenmitglied, das du eigentlich gern magst, in den sozialen Medien aktiv ist, statt im Team mitzuarbeiten, lässt du das vielleicht beim ersten Mal durchgehen. Wenn es mehrmals passiert und du feststellst, dass die Leistung der gesamten Gruppe darunter leidet, warnst du den Betreffenden möglicherweise, dass du ihn dem Seminarleiter melden musst, falls das so weitergeht. Angenommen, der andere ignoriert deine Warnung und ändert sein Verhalten nicht, hättest du dann ein schlechtes Gewissen, wenn du weitere Maßnahmen ergreifen würdest?

Wenn du ein freundlicher, mitfühlender Mensch bist, befürchtest du vielleicht, dass du deinen Mitstudenten kränken und ihm Probleme bereiten wirst. Solltest du der

Seminarleitung Bericht erstatten, dann könnte das ernste Konsequenzen für ihn haben, die seine Abschlussnote beeinflussen und Auswirkungen auf seine Zukunft haben könnten. Andererseits aber respektiert dieses Gruppenmitglied dich nicht und ignoriert deine Warnungen. Vielleicht hast du das Gefühl, dein Mitstudent verlässt sich darauf, dass du ein Auge zudrückst. Und vielleicht machst du dir Sorgen, dass andere aus deiner Projektgruppe deine Nachsicht ihm gegenüber als Bevorzugung ansehen und von dir enttäuscht sind.

In diesem Beispiel brauchst du, wenn du freundlich und ehrlich bist und dein Vorgehen fair war, kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn du weitere Schritte unternimmst.

Wichtig ist zu erkennen, dass du nicht ungerecht handelst, wenn du jemanden zur Rechenschaft ziehst, der keine Rücksicht auf dich nimmt.

Als Projektleiter kannst du dir sagen, dass du zwar dein Bestes getan hast, dass dein Mitstudent sich aber leider entschieden hat, nicht zu reagieren. Wenn du passiv bleibst, riskierst du, sowohl deinen Seelenfrieden als auch den Respekt deines Teams zu verlieren, und außerdem gefährdest du deine eigene Abschlussnote.

Du fühlst dich entspannter und vermeidest unangenehme Gefühle wie Schuldbewusstsein, wenn du eine ausgewogene Vorgehensweise wählst. Damit demonstrierst du sowohl

Handlungsfähigkeit als auch Geduld. Du zeigst, dass du Verständnis hast und bereit bist zu verzeihen, machst aber zugleich deutlich, dass du auch entschlossen durchgreifen kannst. Selbst wenn der Student sich über deine Entscheidung ärgert, wird er dich trotzdem respektieren, weil du ihm eine Chance gegeben hast.

Und was hat das jetzt mit Selbstliebe zu tun? Der Begriff der Selbstliebe wird oft missverstanden. Selbstliebe ermutigt zur Selbstakzeptanz, doch viele missbrauchen sie als Ausrede, um keine Selbstkritik zu üben. Die Selbstliebe besteht aus zwei wesentlichen Komponenten, die ins Gleichgewicht gebracht werden müssen, wenn man ein harmonisches Leben führen möchte.

Die erste Komponente ermutigt dich zu bedingungsloser Liebe zu dir selbst. Dabei geht es um deine innere Haltung. Du wirst dich nämlich nicht inniger lieben, wenn du abnimmst oder zunimmst oder dich einer Schönheitsoperation unterziehst. Klar, so etwas kann natürlich dein Selbstvertrauen stärken, aber wahre Selbstliebe bedeutet, dass du dich selbst wertschätzt, wo immer und wer immer du bist, ganz gleich, was du vielleicht an dir verändern möchtest. Man bezeichnet diese Haltung auch als Selbstakzeptanz. Du bist zufrieden damit, wer und wie du bist.

Die zweite Komponente fördert dein Wachstum, und dabei geht es ums Handeln. Selbstliebe bedeutet nämlich auch, dass du dein Leben verbesserst, weil du erkannt hast, dass du mehr verdienst als das Mittelmaß.

Selbstliebe bedeutet, dass du dich so akzeptierst, wie du bist, gleichzeitig aber weißt, dass du mehr im Leben verdient hast, und darauf hinarbeitest.



Überlege in diesem Zusammenhang, was es heißt, andere Menschen bedingungslos zu lieben. Deine Partnerin oder dein

Partner zum Beispiel hat vielleicht Angewohnheiten, die dich nerven, was jedoch nicht bedeutet, dass du sie oder ihn weniger liebst. Du akzeptierst diesen Menschen so, wie er ist, und manchmal lernst du sogar von seinen Schwächen. Außerdem möchtest du das Beste für ihn. Falls er mit einer bestimmten Gewohnheit seine Gesundheit schädigt, wirst du ihm daher helfen, diese Gewohnheit abzulegen. Das ist ein Beweis deiner bedingungslosen Liebe. Du würdest ihn nicht heftig kritisieren, sondern du möchtest, dass er die beste Version seiner selbst ist – seinetwegen. Selbstliebe heißt, diese Haltung auch auf sich selbst anzuwenden: Du selbst willst dein Bestes.

Wahre Selbstliebe kann sich in allem zeigen, was dein Leben bereichert, von der Ernährung bis hin zu spirituellen Übungen oder deinem Verhalten in persönlichen Beziehungen.

Richtig verstandene Selbstliebe verhilft uns zu Selbstermächtigung und Befreiung. Sie gestattet uns, das Gleichgewicht zwischen innerer Haltung und äußerem Handeln zu finden. Ohne dieses Gleichgewicht werden wir regelmäßig stolpern, stürzen und nicht mehr weiterwissen. Aber wenn du dich selbst liebst, wird dein Leben dich auch lieben.

Das Gleichgewicht zwischen Haltung und Handeln wird dir eine höhere Schwingungsfrequenz ermöglichen. Mit dem Thema der Vibes, also der Vibrationen oder der Schwingungen, wollen wir uns in den folgenden Kapiteln ausführlicher beschäftigen.

Erster Teil

Eine Sache der Vibes

Einstieg

Mein Studium war in finanzieller Hinsicht ein Kampf. Ich hatte zwar ein Studiendarlehen, doch den größten Anteil davon verschlang meine Unterkunft, sodass mir nur noch sehr wenig zum Leben blieb. Lehrbücher konnte ich mir nicht leisten. Meine Mutter wollte ich nicht um Geld bitten, weil ich wusste, dass sie selbst knapp bei Kasse war. Wenn ich sie gefragt hätte, hätte sie das Geld irgendwie für mich zusammengekratzt, so wie sie es ihr Leben lang getan hatte – auch wenn das bedeutete, dass sie selbst dann nichts mehr zu essen hatte.

Meistens kam ich mit meinem Geld ganz gut aus. Ich konnte regelmäßig mit meinen Freunden losziehen und feiern, ich litt nie Hunger, und ich musste auch nicht immer die gleichen Klamotten anziehen. Ich verdiente mir etwas Geld mit Online-Aufträgen, indem ich zum Beispiel auf MySpace individuelle Seitenlayouts für Kunden entwickelte.

Während eines Sommertrimesters fuhr ich nach Hause, um eine Pause zu machen. Ich hatte kein Geld mehr, und alles

erschien mir schwierig. Ich wollte nicht an die Uni zurück, weil mir das Studium keinen Spaß machte, und ich hatte auch keine Motivation, in den Sommerferien Hausarbeiten zu schreiben. Da ich einen großen Teil des Jahres studiert hatte, war ich allerdings gezwungen, mir für den Sommer einen Job zu suchen. Der Lohn dafür sollte mich dann nach der Rückkehr an die Uni über Wasser halten. Meine Freunde planten alle zusammen einen dringend nötigen Urlaub, aber ich konnte mir nicht leisten mitzufahren. Außerdem hatte ich Probleme mit einem Mädchen. Ich ärgerte mich ständig über die Dramen in meinen Liebesbeziehungen und in meinen Freundschaften und war einfach unzufrieden mit meinem Leben.

Eines Abends bekam ich ein Buch mit dem Titel *The Secret – Das Geheimnis* in die Finger. [1] Leser schrieben dazu, es habe ihr Leben verändert und wirklich *jeder* könne davon profitieren. Ein einfaches Prinzip lag ihm zugrunde: das Gesetz der Anziehung.

Das Gesetz der Anziehung beruht auf der Annahme, dass wir mit unserem Denken unsere Realität gestalten. Mit anderen Worten: Wir können das, was wir uns im Leben wünschen, anziehen, indem wir unsere Gedanken darauf ausrichten. Das Gleiche gilt allerdings auch für die Dinge, die wir uns nicht wünschen, oder einfach ausgedrückt: Auf was du dich konzentrierst, das wird zu dir kommen. Das Gesetz der Anziehung betont also, dass es wichtig ist, sich das vorzustellen, was man sich wünscht, statt sich auf das zu konzentrieren, was man befürchtet oder ablehnt.

Das Gesetz der Anziehung legt großes Gewicht auf positives Denken.

Für mich klang das zu schön, um wahr zu sein, daher forschte ich weiter. Konnte ich das Gesetz der Anziehung vielleicht auch auf mein eigenes Leben anwenden?

Ich wusste ganz genau, was ich wollte: mit meinen Freunden Urlaub machen. Dafür brauchte ich etwa 500 Pfund. Ich folgte also den Anleitungen im Buch und bemühte mich, so positiv zu denken, wie ich konnte.

Etwa eine Woche später erhielt ich einen Brief vom Finanzamt, in dem stand, dass ich möglicherweise zu viel Steuern bezahlt hatte. War das ein Zeichen dafür, dass das Gesetz der Anziehung wirkte? Ich füllte das beiliegende Formular aus, in dem noch nach Einzelheiten gefragt wurde, und schickte es umgehend zurück. Eine Woche verging, ohne dass ich etwas hörte. Meine Freunde standen in den Startlöchern, um den Urlaub zu buchen, und mir war elend zumute, weil ich nicht mitkonnte. Dass ich möglicherweise eine Steuerrückzahlung erhalten würde, hatte ich aber noch im Hinterkopf.

Frustriert rief ich beim Finanzamt an und fragte, ob mein Brief angekommen sei. Man bestätigte mir den Eingang und sagte, ich würde bald Näheres hören. Ich war ganz aufgeregt – doch mir blieb kaum noch Zeit. Das Sommertrimester ging zu Ende, und meine Freunde würden schon bald unterwegs sein.

Eine weitere Woche verging, und ich hatte immer noch keine Post bekommen. Allmählich gab ich die Hoffnung auf. Ich sagte den anderen, sie sollten den Urlaub ohne mich buchen, und entschied mich, mich auf etwas anderes zu konzentrieren und mit der Lektüre von Selbsthilfe-Ratgebern meine Laune zu verbessern. Das würde mir zumindest helfen, mich in meinem Leben etwas wohler zu fühlen.

Einige Tage später kam der Brief vom Finanzamt. Nervös riss ich ihn auf. Darin lag ein Scheck über 800 Pfund. Ich war erschrocken, überwältigt und außer mir vor Freude. So schnell ich konnte, flitzte ich zur Bank und reichte den Scheck ein. Normalerweise dauerte es fünf Tage, bis das Geld auf dem Konto war, aber diesmal klappte es innerhalb von drei Tagen.

Am folgenden Montag buchten meine Freunde und ich einen Last-Minute-Urlaub, und vier Tage später flogen wir los. Der Urlaub war wunderschön, doch etwas anderes war noch wichtiger: Von nun an war ich überzeugt, dass das Gesetz der Anziehung wirkte.

Ich beschloss, dieses Prinzip zu nutzen, um mein Leben von Grund auf zu verändern.

Warum das Gesetz der Anziehung nicht genügt

Damit das Gesetz der Anziehung Gutes für dich bewirken kann, musst du positiv denken. Allerdings ist es nicht einfach, ständig positive Gedanken zu haben. Wenn im Leben etwas schiefgeht oder sich nicht ganz so entwickelt, wie wir es erwartet oder erhofft hatten, fällt es uns oft schwer, optimistisch zu bleiben.

Die meisten hielten mich für einen positiven Menschen, aber wenn es schwierig wurde, war ich davon weit entfernt. Schon immer hatte meine Wut mir sehr zu schaffen gemacht.

Manchmal lösten äußere Ereignisse so heftigen Zorn in mir aus, dass ich alles hätte kaputt schlagen können. Als Folge davon geriet ich emotional in eine Abwärtsspirale. Meine Stimmung schwankte ständig zwischen Hochgefühlen und extremer Niedergeschlagenheit, so als bestünde ich aus zwei verschiedenen Personen. Diese Unbeständigkeit spiegelte sich in meinem ganzen Leben. Ich erlebte richtig gute Phasen und machte dann wieder ganz schlimme Zeiten durch. Während der schlimmen Zeiten war es mir unmöglich, die guten Seiten des Lebens zu sehen. Ich hatte dann die Tendenz, aufzugeben und meinen Frust an meiner Umgebung auszulassen. Ich zertrümmerte Möbel, wurde in Gesprächen mit anderen grob und jammerte über mein schreckliches Leben.

Während meines letzten Studienjahres erlebte ich einen schweren Rückschlag. Bei einem Gruppenprojekt, das einen bedeutenden Prozentsatz meiner Abschlussnote ausmachen würde, konnten wir uns nicht einigen, wie groß der Beitrag der einzelnen Gruppenmitglieder sein sollte. Ich bemühte mich, die Sache optimistisch zu betrachten, und erwartete, dass wir schließlich doch einen gemeinsamen Nenner finden würden. Aber stattdessen wurde die Situation immer verfahrenener.

Plötzlich erkannte ich, dass das Gesetz der Anziehung offenbar nicht immer galt. Meine Gruppe war vollkommen zerstritten, ständig wurde über die Rollen der einzelnen Mitglieder und ihre Beiträge zum Projekt diskutiert, und bis zum Abschluss waren es nur noch wenige Monate. Die Lage geriet außer Kontrolle, harte Worte fielen; leider gelang es uns nicht, das Problem zu lösen. Mein Freund Darryl und ich fanden, dass wir sehr unfair behandelt wurden, aber wir konnten nicht viel dagegen tun, außer noch zehnmal härter zu arbeiten. Dabei fürchteten wir, unsere Deadlines nicht einhalten zu können, zumal unser übriges Arbeitspensum ja noch hinzukam. Wir waren überzeugt, dass es unmöglich war, unsere Hausarbeiten und die Prüfungen zu schaffen, und dass wir folglich unseren Abschluss nicht machen konnten. Anscheinend war das ganze Studium umsonst gewesen.

Ich war zur Uni gegangen, weil ich mich dazu verpflichtet fühlte. Es wurde erwartet, dass man studierte, wenn man einen guten Job haben und komfortabel leben wollte – etwas, das ich in meiner Kindheit nicht gekannt hatte. Aber im tiefsten Innern

wollte ich eigentlich gar nicht studieren. Es machte mir keinen Spaß. Ich wusste schon immer, dass ich nicht in einem herkömmlichen Job landen würde. Ich zog mein Studium vor allem für meine Mutter durch. Mein Leben lang hatte ich mit angesehen, wie sehr sie sich abmühte, und ich wollte ihr zeigen, dass ihre Anstrengungen nicht umsonst gewesen waren.

Und jetzt, da ich dem Ziel so nah war, sollte alles vergeblich gewesen sein. Ich konnte immer nur daran denken, dass ich meine Mutter enttäuschte, dass ich mir selbst nicht gerecht wurde und dass ich so viel Geld für einen Abschluss vergeudet hatte, an dem ich scheitern würde. Es war alles für die Katz gewesen. Meine negativen Gedanken überwältigten mich.

Ich sagte meiner Mutter, dass ich das Studium abbrechen würde, weil ich keinen Grund sah, mich noch weiter damit herumzuquälen. Ich hasste die Universität, und was ich da durchmachen musste, war unfair. In meiner Wut brauchte ich einen Sündenbock, daher gab ich meiner Mutter an allem die Schuld. Liebevoll versuchte sie mich zu überreden, an der Uni zu bleiben und dort mein Bestes zu tun, aber in meinem Zorn stritt ich mich nur noch heftiger mit ihr.

Ich hatte die endlosen Probleme satt und wollte alles hinter mir lassen. Ich hatte kein Ziel mehr und sah keinen Sinn mehr in meinem Leben. In meiner Niedergeschlagenheit kramte ich sogar ein paar von meinen schlimmsten Erinnerungen aus meinem Gedächtnis hervor und goss damit Öl ins Feuer. Ich redete mir ein, mein Leben sei wertlos. Welcher Sinn lag darin, Träume zu haben, wenn ich sie niemals realisieren könnte? Ich

redete mir ein, ich wäre eine lebende Lüge und machte mir nur vor, dass ich etwas Großartiges leisten könnte.

Eins schien damals klar zu sein: Ich war nie zu Großem bestimmt gewesen. Also durchforstete ich Onlinejobbörsen und bewarb mich, obwohl ich die nötigen Qualifikationen nicht besaß, auf eine Reihe von Stellen, die einigermaßen interessant aussahen und gut bezahlt wurden. Ich dachte, wenn ich so einen Job ergattern könnte, würde ich nicht als totaler Versager dastehen und hätte wenigstens etwas Geld, um meiner Familie zu helfen, Schulden und Rechnungen zu bezahlen. Zu diesen finanziellen Verpflichtungen gehörten auch die Hochzeiten meiner Schwestern. In meinen Anschreiben erklärte ich meinen potenziellen Arbeitgebern, ich sei zwar unterqualifiziert, wäre aber der ideale Mitarbeiter. Ich bekam keine einzige Antwort.

Im Grunde war mir klar, dass ich das Studium nicht einfach schmeißen konnte, nachdem ich schon so weit gekommen war. Ich hatte sehr viel Energie darauf verwendet, einen Ausweg aus meinem Dilemma zu suchen, jedoch ohne Erfolg. Jetzt war es an der Zeit, mich meinen Aufgaben zu stellen und auf das Beste zu hoffen.

Zuerst aber musste ich zur Hochzeit meiner ältesten Schwester nach Indien. Das erhöhte den Druck, der auf mir lastete. Es bedeutete nämlich, dass ich eine Hausarbeit früher einreichen musste als meine Mitstudenten und gezwungen war, mir nur zwei Monate vor den letzten Abgabeterminen freizunehmen, was mich noch weiter zurückwerfen würde.

Starrsinnig erklärte ich meiner Familie, ich könne nicht zur Hochzeit kommen. Dabei wusste ich genau, dass ich es ewig bereuen würde, wenn ich dieses bedeutende Ereignis verpasste. Schließlich flog ich doch – wenn auch widerstrebend.

Die Hochzeit fand in Goa statt, und kaum war ich angekommen, da geschah etwas Unerwartetes. Ich fühlte mich ruhig und entspannt. Es wurde ein wunderschönes Fest. Alle strahlten vor Glück und Liebe zu meiner Schwester und ihrem jungen Ehemann. In letzter Zeit hatte ich mich, ehrlich gesagt, nicht mehr bemüht, optimistisch zu sein. Ich hatte mich in meiner Niedergeschlagenheit und meinem Selbstmitleid behaglich eingerichtet und mir auch von den Menschen um mich herum Mitleid gewünscht. In dieser neuen Umgebung jedoch fand eine willkommene Veränderung in mir statt. Zum ersten Mal seit Ewigkeiten war ich dankbar.

Ich werde die Hochzeit meiner Schwester niemals vergessen. Dieses Ereignis lehrte mich viel über die Arbeitsweise des Universums.

Nach meiner Rückkehr behielt ich meinen neuen Optimismus. Ich fühlte mich gut und bewahrte in dem Chaos um mich herum die Ruhe. Diese wiedergewonnene Stabilität motivierte mich, mein Studium zu Ende zu bringen.

Ich bastelte mir eine Art Zeugnis und trug die Gesamtnote ein, die ich mir für meinen Abschluss wünschte. Diese Note schaute ich mir jeden Tag mehrere Minuten lang an. Dabei tat ich so, als wäre diese beeindruckende Punktzahl tatsächlich meine Abschlussnote. Ich glaubte nicht richtig daran, dass ich

sie erreichen würde; es war bloß ein Wunsch. Aber immerhin war ich überzeugt, dass ich gut abschneiden würde.

Ich beschloss, jeden Tag mehrere Stunden in die Bibliothek zu gehen. Ich leistete die gewaltige Extraarbeit, die nötig war, um das Gruppenprojekt abzuschließen, und noch mehr. In den Pausen sprach ich mit optimistischen Menschen, die mir halfen, mich selbst und meine Arbeit gut zu finden.

Einer dieser Menschen war die Frau, die meine große Liebe und meine Lebensgefährtin werden sollte.

Als die Prüfungen nahten und ich meine Arbeiten einreichen und meine Abschlusspräsentationen halten musste, war ich zuversichtlich, dass ich genug getan hatte. Es stellte sich heraus, dass ich nicht ganz an die Punktzahl herankam, die ich auf meiner Zeugnisattrappe eingetragen hatte, aber ich schaffte den Abschluss mit einem guten Ergebnis. In einer der schwierigsten Prüfungen in meinem Studiengang erhielt ich überraschenderweise sogar die Bestnote.

Ich wandte das Gesetz der Anziehung weiterhin an und erzielte damit manchmal auch ähnliche Resultate, aber insgesamt war der Erfolg eher wechselhaft. Mir wurde klar, dass ich etwas übersah. Als ich herausfand, was das war, stellte sich der Erfolg verlässlicher ein. Ich konnte auch bei anderen testen, ob meine neue Entdeckung nützlich für sie war – und tatsächlich, sie profitierten davon. Viele von ihnen schafften Dinge, die ihnen vorher unmöglich erschienen waren.

Nicht alles, was ich mir wünsche, verwirklicht sich. Aber normalerweise erweist sich das im Nachhinein als Segen. Allzu