

**DIE
SUBTILE
KUNST
DES
DARAUF
SHEISSENS**

**MARK
MANSON**

**DIE
SUBTILE
KUNST
DES
DARAUF
SHEISSENS**

mvgverlag 

**MARK
MANSON**

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@m-vg.de

13. Auflage 2022

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe: 2016 by Mark Manson

Die englische Originalausgabe erschien 2016 bei HarperOne unter dem Titel *The Subtle Art of Not Giving a F*ck*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Annett Stütze

Redaktion: Claudia Fregiehn

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch, dem Original nachempfunden

E-Book-Konvertierung: Carsten Klein, München

ISBN Print 978-3-86882-811-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-058-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-059-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

IMPRESSUM

KAPITEL 1: VERSUCHE ES NICHT!

Die Feedback-Schleife der Hölle

Die subtile Kunst des darauf Scheißens

Also Mark, was zum Teufel soll das Buch überhaupt?

KAPITEL 2: GLÜCK IST EIN PROBLEM

Die unseligen Abenteuer des Enttäuschungs-Pandas

Glück entsteht, wenn man Probleme löst

Gefühle sind überbewertet

Wähle deinen Kampf

KAPITEL 3: DU BIST NICHTS BESONDERES

Wenn alles auseinanderbricht

Die Tyrannei der Einzigartigkeit

A-A-A-Aber wenn ich weder etwas Besonderes noch außergewöhnlich bin, was soll das Ganze dann?

KAPITEL 4: DER WERT DES LEIDENS

Die Selbsterkenntnis-Zwiebel

Rockstar-Probleme

Beschissene Werte

Gute und schlechte Wertvorstellungen bestimmen

KAPITEL 5: MAN HAT IMMER DIE WAHL

Die Wahl

Der Verantwortungs-/Schuldirrtum

Vom Umgang mit Tragödien

Genetik und das Blatt, das wir bekommen

Die schicke Opferrolle

Es gibt kein »Wie«

KAPITEL 6: DU LIEGST MIT ALLEM FALSCH (GENAU WIE ICH)

Architekten unserer eigenen Überzeugungen

Sei vorsichtig, woran du glaubst

Die Gefahren der wahren Gewissheit

Das Manson'sche Gesetz der Vermeidung

Töte dein Selbst

Wie man ein bisschen weniger selbstgewiss wird

KAPITEL 7: SCHEITERN IST DER WEG NACH VORN

Das »Scheitern ist Erfolg«-Paradox

Schmerz ist Teil des Weges

Das »Tu einfach was«-Prinzip

KAPITEL 8: NEINSAGEN IST ALLES

Ablehnung macht dein Leben besser

Grenzen

Wie man Vertrauen aufbaut

Freiheit durch Verpflichtung

KAPITEL 9: ... UND DANN STIRBST DU

Etwas, das jenseits unserer selbst liegt

Die Sonnenseite des Todes

DANKSAGUNG

KAPITEL 1: VERSUCHE ES NICHT!

Charles Bukowski war ein Alkoholiker, ein Frauenheld, ein Spieler, ein Rüpel, ein Geizhals, ein Schnorrer und an seinen miesesten Tagen ein Poet. Wahrscheinlich ist er der letzte Typ auf Erden, an den man sich für Lebensratschläge wenden oder den man gar in einem Ratgeber erwarten würde. Deshalb fange ich genau mit ihm an.

Bukowski wollte Schriftsteller sein. Doch jahrzehntelang wurden seine Arbeiten von fast jeder Zeitschrift, jeder Zeitung, jedem Magazin, jedem Agenten und jedem Verleger abgelehnt. Seine Arbeit sei grauenvoll, sagten sie. Grob. Ekelerregend. Verdorben. Je höher die Stapel der Ablehnungsschreiben wurden, desto mehr zog ihn die Schwere seines Scheiterns in eine alkoholgeschwängerte Depression, die ihn den größten Teil seines Lebens begleiten würde.

Bukowskis Broterwerb war Briefsortierer bei der Post. Er bekam ein Scheißgehalt und gab das meiste davon für Alkohol aus. Den Rest verspielte er auf der Rennbahn. Nachts trank er, einsam und allein, und manchmal haute er auf seiner abgenudelten Schreibmaschine Gedichte raus. Nicht selten wurde er auf dem Fußboden wach, wo er in der Nacht zuvor bewusstlos weggedämmert war.

So vergingen etwa dreißig Jahre, die meisten in einem bedeutungslosen Nebel aus Alkohol, Drogen, Glücksspiel und Nutten. Doch als Bukowski fünfzig Jahre alt war, nach einem Leben voll Versagen und Selbsthass, fand der Lektor eines kleinen, unabhängigen Verlagshauses ihn auf einmal spannend. Der Lektor konnte Bukowski weder viel Geld versprechen noch ordentliche Verkaufszahlen. Doch er empfand eine seltsame Zuneigung zu dem versoffenen Loser, also entschloss er sich, sein Glück mit ihm zu versuchen. Es war die erste echte Chance, die Bukowski je bekam, und, das war ihm klar, es würde wahrscheinlich

auch seine einzige bleiben. Bukowski schrieb dem Lektor: »Ich habe jetzt zwei Möglichkeiten - entweder weiter bei der Post zu arbeiten und durchzudrehen ... oder auszusteigen, Schriftsteller zu spielen und zu verhungern. Ich habe mich fürs Verhungern entschieden.«

Kaum hatte er den Vertrag unterschrieben, schrieb er innerhalb von drei Wochen seinen ersten Roman. Er nannte ihn einfach *Post Office* und als Widmung schrieb er »Niemandem gewidmet«.

Bukowski hatte als Romancier und Poet schließlich großen Erfolg. Letztendlich veröffentlichte er sechs Romane sowie Hunderte Gedichte und seine Bücher wurden über zwei Millionen Mal verkauft. Seine Berühmtheit überstieg jegliche Erwartungen - vor allen Dingen seine eigenen.

Geschichten wie die von Bukowski sind das Schmieröl unseres kulturellen Selbstverständnisses. Bukowskis Leben verkörpert den amerikanischen Traum: Ein Mann kämpft für das, was er will, er gibt nie auf - und am Ende erfüllen sich seine kühnsten Träume! Im Prinzip ist das Stoff für einen Film, den endlich mal einer drehen müsste. Wir alle schauen uns Storys wie die von Bukowski an und sagen: »Siehst du? Er hat nie aufgegeben. Er hat es immer weiter probiert. Er hat immer an sich geglaubt. Allen Widrigkeiten zum Trotz ist er drangeblieben und hat was aus sich gemacht!«

Trotzdem. Irgendwie ist es doch seltsam, dass auf Bukowskis Grabstein steht: »Versuche es nicht«.

Tja ... trotz seiner Verkaufszahlen und seines Ruhms war Bukowski eben ein Loser. Das wusste er. Und sein Erfolg basierte nicht auf irgendeiner Entschlossenheit, zu den Gewinnern zu gehören, sondern auf der Tatsache, dass er *erkannt hatte*, Loser zu sein, es akzeptierte und dann gnadenlos ehrlich darüber schrieb. Er versuchte nie, etwas anderes zu sein als das, was er war. Das Geniale an Bukowskis Werk liegt nicht darin, dass er unglaubliche

Hürden überwand oder sich selbst in ein leuchtendes literarisches Licht verwandelte. Es war genau das Gegenteil. Es war seine simple Fähigkeit, uneingeschränkt und gnadenlos ehrlich mit sich selbst zu sein – insbesondere mit seinen dunklen Seiten – und seine Niederlagen mit allen zu teilen, ohne Zögern und Zweifel.

Das genau ist die wahre Geschichte von Bukowskis Erfolg: Es war für ihn okay, ein Loser zu sein. Bukowski scherte sich einen Dreck um Erfolg. Selbst nach seinem Durchbruch kam er noch vollkommen besoffen zu seinen Lesungen und beleidigte Leute im Publikum auf das Übelste. Er stellte sich in der Öffentlichkeit bloß und versuchte alles zu vögeln, was nicht bei drei auf dem Baum war. Ruhm und Erfolg machten ihn nicht zu einem besseren Menschen. Und er wurde auch nicht etwa dadurch berühmt und erfolgreich, dass er ein besserer Mensch geworden war.

Selbstoptimierung und Erfolg geschehen zwar oft gleichzeitig. Aber das bedeutet nicht unbedingt, dass sie dasselbe sind.

Unsere Kultur ist heute zwanghaft auf total unrealistische positive Erwartungen fokussiert: Sei glücklicher! Sei gesünder! Sei der/die Beste, besser als der ganze Rest! Sei klüger, schneller, reicher, sexier, beliebter, produktiver, beneidenswerter und bewunderter! Sei perfekt und unglaublich und kacke jeden Morgen vor dem Frühstück zwölfkarätige Goldnuggets, während du deinem selfiegeilen Ehepartner und deinen zweieinhalb Kindern Abschiedsküsschen zuwirfst. Fliege dann mit deinem Hubschrauber zu deinem ach so wunderbar erfüllenden Job, wo du den Tag mit unfassbar wichtiger Arbeit verbringst, die wahrscheinlich eines Tages die Welt retten wird!

Doch wenn du mal kurz die Bremse reinhaust und darüber nachdenkst, dann sind die üblichen

Lebensweisheiten - also dieser ganze positive und glückliche Selbsthilfekram, den wir die ganze Zeit hören - eigentlich nur auf das fixiert, was dir *fehlt!* Wie ein harter Laserstrahl brennt er genau an die Stellen, die *du als deine persönlichen Schwächen und Versagen bereits erkannt hast*, und unterstreicht sie dann noch einmal für dich. Du erarbeitest dir die besten Arten, an Geld zu kommen, gerade *weil* du das Gefühl hast, noch nicht genug Kohle zu *haben*.

Du stehst vor dem Spiegel und wiederholst Glaubenssätze, die dir sagen, dass du schön bist, *gerade weil* du dich noch nicht hübsch genug findest. Du befolgst Dating - und Beziehungstipps, *gerade weil* du dich bereits kein bisschen liebenswert findest. Du probierst alberne Visualisierungsübungen, in denen du dein erfolgreiches Alter Ego vor dir siehst, *gerade weil* du das Gefühl hast, noch nicht erfolgreich genug zu sein.

Ironischerweise dient diese Fixierung auf das Positive - also darauf, was besser und erstrebenswert ist - nur dazu, uns immer und immer wieder genau daran zu erinnern, was wir nicht sind, was uns fehlt und was wir sein sollten, aber nicht geworden sind. Denn: Kein wirklich glücklicher Mensch steht jeden Morgen vor dem Spiegel und rezitiert vor sich hin, dass er glücklich ist. Er *ist* es einfach!

Es gibt ein texanisches Sprichwort: »Die kleinsten Hunde bellen am lautesten.« Ein selbstbewusster Mann hat gar nicht erst das Bedürfnis, irgendjemandem zu beweisen, dass er selbstbewusst ist. Eine reiche Frau muss auch niemanden davon überzeugen, dass sie reich ist. Entweder man ist es oder man ist es nicht. Wenn du immer und immer wieder von etwas Bestimmtem träumst, dann verstärkst du ebendiese unbewusste Wirklichkeit wieder und wieder: Nämlich dass du genau das *nicht* bist!

Alle wollen dich mit ihren Werbespots glauben machen, dass der Schlüssel zu einem schöneren Leben ein besserer

Job, ein größeres Auto, eine hübschere Freundin oder ein Whirlpool mit einem aufblasbaren Planschbecken für die Kids ist.

Die Welt redet dir ständig ein, dass der Weg zu einem besseren Leben mehr, mehr, mehr ist! Kaufe mehr! Besitze mehr! Tu mehr! Habe mehr Sex und *sei* einfach mehr! Du wirst ständig mit Botschaften bombardiert, was du dauernd alles wichtig nehmen sollst. Nimm den neuen Fernseher scheinwichtig! Sorge verdammt noch mal dafür, den cooleren Urlaub als dein Kollege zu machen! Sieh zu, dass du die neuesten Gartenzwerge kaufst! Und kauf dir um Himmels willen unbedingt den richtigen Selfie-Stick!

Warum tun wir das? Ich würde mal sagen, diesen ganzen Kram so scheinwichtig zu nehmen, ist einfach gut fürs Business.

Das ist ja an und für sich nicht verkehrt. Das Problem ist nur, dass diese Riesenbedeutung, die wir diesem Kram einräumen, verdammt schlecht für unsere mentale Gesundheit ist. Es sorgt dafür, dass wir übermäßig heftig an allem Oberflächlichen und Imitationen von allem Möglichen hängen und unser Leben der Jagd nach der Illusion von Glück und totaler Zufriedenheit verschreiben. Doch der Schlüssel zu einem guten Leben ist nicht, immer mehr Dinge so scheinwichtig zu nehmen, sondern sich um weniger zu kümmern – nämlich nur um das, was wahr, unmittelbar und wichtig ist.

DIE FEEDBACK-SCHLEIFE DER HÖLLE

Es gibt eine heimtückische Macke in deinem Gehirn, die dich vollkommen zum Rotieren bringt, wenn du es zulässt. Gib mir Bescheid, wenn dir Folgendes irgendwie bekannt vorkommt:

Du willst irgendjemanden in deinem Leben zur Rede stellen. Deshalb bist du nervös. Diese Nervosität lähmt dich, und du fragst dich, warum du eigentlich so nervös

bist. Nun merkst du, wie du wegen deiner *Nervosität nervös* wirst. Oh nein! Doppelt nervös! Jetzt bist du wegen deiner Nervosität nervös, was dich *nur noch nervöser* macht. Hilfe, wo ist der Whiskey?

Oder mal angenommen, du hast ein Problem mit deiner Wut. Der blödeste Kleinkram macht dich wütend, und du hast keine Ahnung, warum du so ausrastest. Die Tatsache, dass du so schnell ausrastest, macht dich erst recht wütend. Und dann, in deinem kleinlichen Zorn, merkst du, dass diese dauernde Wut dich zu einem oberflächlichen und fiesen Menschen macht, und das hasst du. Du hasst es so sehr, dass du wütend auf dich selbst wirst. Jetzt schau dich nur an: Du bist wütend darauf, dass du wütend darauf wirst, wütend zu sein! Oh, fuck!

Anderes Beispiel: Du machst dir ständig derartig einen Kopf darüber, immer das Richtige zu tun, dass du dir jetzt einen Kopf darüber machst, warum du dir dauernd so einen Kopf machst. Oder: Du fühlst dich so schuldig für jeden Fehler, den du machst, dass du jetzt schon Schuldgefühle hast, dass du dich immer so schuldig fühlst. Oder: Du bist so oft einsam und allein, dass dich das umso einsamer und trauriger macht, wenn du nur daran denkst.

Willkommen in der Feedback-Schleife der Hölle. Wahrscheinlich hast du dich auch schon mehr als einmal darin verfangen. Vielleicht bist du sogar gerade jetzt mittendrin: »Mein Gott! Ich hänge die ganze Zeit in dieser Feedback-Schleife - ich bin ja so ein Versager! Ich muss sofort damit aufhören. Oh, mein Gott, ich bin doch so ein Loser, weil ich mich selbst dauernd als Loser sehe! Ich sollte mich nicht immer so nennen. Oh, Scheiße. Ich mach es schon wieder! Seht ihr das? Ich bin ein Versager! Aaaahhhh!«

Beruhige dich, Amigo.

Ob du es glaubst oder nicht - das ist Teil unserer schön oberflächlichen und gemeinen Persönlichkeit als Menschen.

Nur sehr wenige Tiere auf diesem Planeten haben überhaupt die Fähigkeit, stichhaltigen Gedanken nachzugehen, und uns Menschen ist sogar der Luxus vergönnt, dass wir *über* unsere Gedanken nachdenken können. Ich kann also daran denken, mir Miley-Cyrus-Videos auf YouTube anzugucken, und dann darüber nachdenken, welch ein Schwachkopf ich bin, dass ich mir Miley-Cyrus-Videos auf YouTube angucken will. Ah, das Wunder des Bewusstseins!

Und hier liegt das Problem: Unsere heutige Gesellschaft hat dank der Wunder der Konsumkultur und der »Hey schau mal, mein Leben ist cooler als deins«-Social Media eine ganze Generation von Menschen hervorgebracht, die glauben, dass diese negativen Gefühle - Nervosität, Angst, Schuld etc. - überhaupt nicht okay sind. Ich meine, schau dir doch mal deine Timeline bei Facebook an, jeder hat eine saugeile Zeit. Schau, acht Leute haben diese Woche geheiratet! Und irgendeine Sechzehnjährige im Fernsehen hat einen Ferrari zum Geburtstag bekommen. Und ein anderer Teenie hat gerade zwei Millionen mit einer App gemacht, die dir automatisch mehr Klopapier liefert, wenn es dir ausgeht.

Du dagegen hängst zu Hause rum und besorgst es dir selbst. Und irgendwie kannst du dich dem Gedanken nicht entziehen, dass dein Leben noch beschissener ist, als du dachtest.

Die Feedback-Schleife der Hölle ist bereits zu einer Epidemie geworden, die viele von uns total stresst, total neurotisch macht und mit Selbsthass füllt.

Zu Opas Zeiten war das sicher nicht anders, auch er fühlte sich einfach manchmal beschissen. Nur damals dachte man sich: »Meine Güte, heute geht's mir ja echt kacke wie Kuhmist. Aber was soll's, so ist das Leben eben. Ich mach mal besser weiter mit dem Heuharken!«

Und heute? Wenn man sich auch nur mal für schlappe fünf Minuten mies fühlt, wird man mit 350 Bildern von Menschen bombardiert, die *gerade ein total glückliches und total verdammt tolles Leben führen*, und es ist unmöglich, da nicht zu denken, dass mit einem selbst ja echt was nicht stimmen muss.

Es ist dieser letzte Punkt, der uns in Schwierigkeiten bringt. Wir fühlen uns schlecht, weil es uns schlecht geht. Wir fühlen uns schuldig dafür, dass wir uns schuldig fühlen. Wir ärgern uns über unseren Ärger. Unsere Nervosität macht uns nervös. *Was stimmt nur nicht mit mir?*

Der Schlüssel ist es einfach, drauf zu scheißen. Das wird die Welt retten. Denn wir akzeptieren einfach, dass die Welt beschissen ist und dass das okay ist, weil es schon immer so war und immer so sein wird.

Scheiß einfach drauf, wenn es dir mies geht – das ist die Abkürzung aus der Feedback-Schleife der Hölle. Sag dir einfach: »Okay, ich fühle mich scheiße, na und, was soll's?« Und dann, als ob du mit magischem Scheiß-drauf-Feenstaub gepudert worden wärst, hörst du einfach damit auf, dich selbst dafür zu hassen, dass es dir gerade nicht gut geht.

George Orwell sagte einmal, um zu sehen, was direkt vor der eigenen Nase liegt, muss man ständig kämpfen. Na denn, die Lösung, wie wir unseren Stress und unseren Ärger bewältigen können, liegt genau vor unserer Nase. Aber um das zu merken, sind wir zu sehr damit beschäftigt, Pornos und Werbung für Heimtrainer zu gucken und uns zu fragen, warum wir nicht gerade eine heiße Blondine vögeln und dabei unser Sixpack zeigen.

Wir reißen zwar online Witze über unsere »First-World-Probleme«, aber wir sind alle Opfer unseres eigenen Erfolgs geworden. Stressbedingte Gesundheitsprobleme, Angststörungen und Depressionen haben während der

letzten dreißig Jahre explosionsartig zugenommen, obwohl nun wirklich jeder einen Flachbildschirm hat und sich seine Einkäufe nach Hause liefern lassen kann. Unsere Krise ist nicht länger materiell, sie ist existentiell, sie ist spirituell.

Wir haben so scheiße viel Zeug und so viele Möglichkeiten, dass wir nicht einmal wissen, was uns wirklich wichtig sein sollte.

Es gibt eine unendliche Anzahl an Dingen, die wir sehen oder wissen können, also gibt es auch unendlich viele Wege zu entdecken, dass wir den Maßstäben nicht gerecht werden, dass wir nicht gut genug sind, dass alles nicht so großartig ist, wie es sein könnte. Und das zerreißt uns innerlich.

Und hier sage ich dir, was an diesem ganzen »Wie man glücklich ist«-Mist falsch ist, der bisher acht Millionen Mal auf Facebook geteilt wurde – hier kommt, was keiner bei dem ganzen Mist durchschaut:

Der Wunsch nach positiveren Erfahrungen ist an sich selbst eine negative Erfahrung. Und paradoxerweise ist das Akzeptieren einer negativen Erfahrung an sich selbst eine positive Erfahrung.

Das bläst einem ziemlich das Hirn weg, stimmt's? Also nimm dir eine Minute, entwirre dein Gehirn und lies das noch mal: *Positive Erfahrungen haben zu wollen, ist eine negative Erfahrung. Negative Erfahrungen zu akzeptieren, ist eine positive Erfahrung.* Der Philosoph Alan Watts bezeichnete das als »Gesetz der Umkehrung« – je stärker man versucht, sich immer besser zu fühlen, desto unzufriedener wird man. Denn das Verfolgen dieses Wunsches verstärkt nur eines – nämlich die Tatsache, dass einem die Zufriedenheit überhaupt fehlt.

Je verzweifelter du versuchst, reich zu werden, desto ärmer und unwürdiger fühlst du dich, ganz unabhängig davon, wie viel Geld du eigentlich verdienst. Je mehr du

sexy und begehrt sein willst, als desto hässlicher wirst du dich selbst wahrnehmen, unabhängig von deinem tatsächlichen Äußeren. Je verzweifelter du versuchst, glücklich zu sein und dich geliebt zu fühlen, desto einsamer und ängstlicher wirst du, ganz gleich, wie sich dein Umfeld verhält. Je mehr du spiritueller erleuchtet sein willst, desto selbstzentrierter und oberflächlicher wirst du bei dem Versuch, das zu erreichen.

Es ist wie dieses eine Mal, als ich auf einem Acid-Trip war: Je länger ich auf ein Haus zulief, desto weiter rückte das Haus von mir weg. Und ja, ich habe gerade meine LSD-Halluzination dazu benutzt, philosophische Überlegungen über Glück anzustellen. Na und – scheiß drauf!

Der Existentialist Albert Camus sagte mal (und ich bin mir ziemlich sicher, dass er damals nicht auf LSD war): »Du wirst nie glücklich sein, solange du danach forschst, woraus Glück besteht. Du wirst nie richtig leben, solange du nach dem Sinn des Lebens suchst.«

Oder, einfacher ausgedrückt:

Versuche es nicht!

Ich weiß schon, was du jetzt denkst: »Mark, deine Ideen finde ich ja wirklich geil, aber was ist mit dem Porsche, auf den ich schon die ganze Zeit spare? Was ist mit meiner Bikinifigur, für die ich die ganze Zeit hungere? Schließlich habe ich jede Menge Kohle für meinen Heimtrainer hingelegt! Was ist mit der Villa am See, von der ich die ganze Zeit träume? Wenn ich jetzt auf all das scheiße, dann erreiche ich nie *irgendwas*. Und das will ich ja nun wirklich nicht, oder?«

Gut, dass du fragst.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass du manchmal etwas besser kannst, wenn du dich *weniger* darum bemühst? Hast du schon mal bemerkt, dass der, der am wenigsten am Erfolg einer Sache interessiert ist, am Ende der ist, der es schafft? Hast du schon mal beobachtet, dass sich in dem

Moment, wenn man denkt, drauf geschissen, plötzlich alles von selbst fñgt?

Warum ist das dann so?

Interessanterweise wird das »Gesetz der Umkehrung« aus gutem Grund so genannt: Drauf scheißen hat die umgekehrte Wirkung. Wenn es negativ ist, das Positive zu verfolgen, dann wird das Verfolgen des Negativen etwas Positives bewirken. Dein Schmerz im Fitnessstudio verbessert deine allgemeine Fitness und bringt dir mehr Energie. Deine Niederlagen im Job führen zu einem besseren Verständnis dessen, was man braucht, um erfolgreich zu sein. Offen mit seinen Schwächen umzugehen, macht einen paradoxerweise selbstbewusster und wirkt auf andere charismatisch. Der Schmerz einer ehrlichen Auseinandersetzung schafft das größte Vertrauen und den Respekt in deiner Beziehung. Das Leiden von Angst und Beklemmung durchzustehen, wird dich mutig und ausdauernd machen.

Ehrlich, ich könnte noch ewig so weitermachen, aber du verstehst, worauf ich hinauswill.

Alles Lohnenswerte im Leben wird durch die Bewältigung der damit verbundenen negativen Erfahrungen gewonnen. Jeder Versuch, dem Negativen zu entkommen, es zu meiden, zu vernichten oder zum Schweigen zu bringen, wird nur nach hinten losgehen. Das Vermeiden von Leid *ist* eine Form von Leid. Das Vermeiden von Anstrengung *ist* eine Anstrengung. Das Abstreiten eines Fehlschlages *ist* ein Fehlschlag. Beschämendes zu verbergen, *ist* an sich beschämend.

Schmerz ist ein Faden im Gewebe des Lebens, der untrennbar mit dem Rest verbunden ist. Ihn herausziehen zu wollen, ist nicht nur unmöglich, sondern sogar zerstörerisch: Bei dem Versuch, ihn auszureißen, trennt man alles andere mit auf. Der Versuch, Schmerz zu

vermeiden, gibt diesem Schmerz bereits zu viel Wichtigkeit.

Im Gegenteil, wer sich einfach nicht um den Schmerz kümmert, wird unaufhaltbar. Mir waren in meinem Leben viele Sachen scheißwichtig. Und auf viele Sachen habe ich einfach geschissen. Wie bei einem Weg, den man nicht entlanggeht, waren es die Dinge, um die ich mich einfach nicht geschert habe, die letztendlich den Unterschied ausgemacht haben.

Wahrscheinlich kennst du sogar jemanden, der sich irgendwann mal einen Dreck um die Konventionen geschert hat und dann Unglaubliches erreicht hat. Vielleicht gab es auch eine Zeit in deinem Leben, in der du dich einfach nicht um Regeln gekümmert hast und Unglaubliches erreicht hast. Für mich rangiert der Moment, als ich meinen sicheren Job im Finanzsektor nach nur sechs Wochen an den Nagel gehängt habe, um ein Internetbusiness zu starten, ziemlich weit oben in meiner persönlichen »Ich kümmere mich einen Scheiß drum«-Ruhmeshalle. Das Gleiche gilt für meine Entscheidung, das meiste von meinem Kram zu verkaufen und nach Südamerika zu ziehen. Gab's Bedenken? Nein. Ich hab's einfach getan.

Diese Scheiß-drauf-Momente sind die, die unser Leben am meisten formen. Der wichtigste Richtungswechsel im Beruf, die spontane Entscheidung, die Schule zu schmeißen und in der Rockband mitzumachen, die Entscheidung, sich endlich von diesem schnorrenden Boyfriend zu trennen, den du ein paarmal zu oft in deiner Strumpfhose erwischt hast. Drauf scheißen bedeutet, den schwierigsten und furchteinflößendsten Herausforderungen des Lebens ins Auge zu blicken und aktiv zu werden.

Auf bestimmte Dinge zu scheißen, scheint auf den ersten Blick leicht zu sein, aber es ist eine ganz andere Tüte

Burritos, wenn man den Deckel aufmacht. Ich hab zwar keine Ahnung, was dieser Satz bedeutet, aber es ist mir auch scheißegal. Eine Tüte Burritos klingt großartig, also lass uns dabei bleiben.

Die meisten kämpfen sich durch ihr Leben, indem sie sich in Situationen, die das überhaupt nicht wert sind, zu sehr einen Kopf machen. Wir ärgern uns über den unfreundlichen Typ an der Tankstelle, der uns das Wechselgeld in Cents rausgegeben hat. Wir ärgern uns, wenn unsere Lieblingsshow im Fernsehen ausfällt. Es wurmt uns, wenn der Kollege nicht nach unserem fantastischen Wochenende fragt.

Unterdessen sind unsere Kreditkarten überzogen, unser Hund hasst uns und unser Jüngster zieht Crystal Meth im Badezimmer, doch wir regen uns über Kleingeld und *Alle lieben Raymond* auf.

Schau mal, es läuft doch so: Eines Tages wirst du sterben. Ich weiß, das ist irgendwie klar, aber ich wollte es nur noch mal erwähnen, für den Fall, dass du es vergessen hast. Du und alle, die du kennst, ihr werdet ziemlich bald tot sein. Und in der kurzen Zeit zwischen jetzt und dann kannst du dich nur um ein paar wenige Sachen kümmern. Um wirklich wenige, um ehrlich zu sein. Und wenn du rumläufst und dich über alles und jeden ärgerst und alles und jedes so scheißwichtig nimmst, ohne richtig darüber nachzudenken oder dich dafür zu entscheiden - tja, dann bist du ziemlich angeschissen.

Es gibt eine subtile Kunst, einfach drauf zu scheißen. Obwohl das Konzept lächerlich klingen mag und ich mich vielleicht wie ein Arschloch anhöre, ist das, worüber ich hier spreche, im Grunde genommen, wie man lernt, seine Gedanken erfolgreich zu fokussieren und Prioritäten zu setzen - indem man aussucht und entscheidet, was einem wichtig ist und was nicht. Und zwar auf der Grundlage

deiner selbst gewählten persönlichen Wertmaßstäbe. Das ist unglaublich schwierig. Es bedarf lebenslanger Übung und Disziplin, um das zu erreichen. Und man wird regelmäßig scheitern. Aber es ist vielleicht die wertvollste Anstrengung, der man sich in seinem Leben stellen kann. Vielleicht ist es auch die *einzig*e Anstrengung im Leben.

Wenn dir nämlich zu viele Sachen wichtig sind – wenn du dich um alles und jeden scherst – dann meinst du das Recht darauf zu haben, andauernd zufrieden und glücklich zu sein, darauf, dass alles zum Verrecken genau so ist, wie *du* es haben willst. Das ist krank. Und es frisst dich bei lebendigem Leib. Jede Widrigkeit wird dir wie eine Ungerechtigkeit vorkommen, jede Herausforderung wie Versagen, jede Unannehmlichkeit wie eine persönliche Kränkung, jede Uneinigkeit wie Verrat. Du hängst in der armseligen Hölle deiner eigenen Gedanken fest, brennend vor Wut und mit dem Gefühl, ein Anrecht auf alles Mögliche zu haben; du rennst im Kreis deiner ganz persönlichen Feedback-Schleife der Hölle, bist ständig in Bewegung und kommst doch nirgends an.

DIE SUBTILE KUNST DES DARAUF SCHEISSENS

Die meisten Menschen stellen sich die Kunst des drauf Scheißens als eine Art heitere Gleichgültigkeit gegenüber allem vor; als eine Art Ruhe, die allen Stürmen trotzt. Sie stellen sich jemanden mit dieser Einstellung als einen Menschen vor, der sich von nichts aus dem Gleichgewicht bringen lässt und vor niemandem einknickt. Und so wären sie selbst auch gern.

Für Leute, die für nichts im Leben Gefühle entwickeln und die in nichts eine Bedeutung sehen, gibt es auch einen Namen: Psychopathen. Ich hab keinen blassen Schimmer, warum man einem Psychopathen nacheifern sollte.

Also, was soll es *wirklich* heißen, dass man auf Dinge scheißt? Lass uns drei Feinheiten dieser Kunst genauer anschauen und etwas Licht in die Sache bringen.

Feinheit #1: Auf etwas zu scheißen, bedeutet nicht, gleichgültig zu sein; es bedeutet eher, dass man sich damit wohlfühlt, anders zu sein.

Lass mich eins klarstellen: Es liegt absolut nichts Bewundernswertes oder Selbstsicheres in Gleichgültigkeit. Leute, die gleichgültig sind, sind Trantüten und Angsthasen. Sie sind Couch-Potatoes und Trolle im Netz. Tatsächlich sind die Gleichgültigen oft die, die nur gleichgültig wirken wollen, weil sie sich in Wahrheit um viel zu viele Sachen Sorgen machen. Es ist ihnen so scheißwichtig, was die Leute über ihre Frisur denken, dass sie nie ihre Haare waschen oder kämmen.

Es ist ihnen so scheißwichtig, was die anderen von ihren Ideen halten, dass sie sich hinter Sarkasmus und selbstgerechten Bemerkungen verstecken. Sie haben Angst, dass ihnen irgendjemand zu nahe kommt, also bilden sie sich ein, dass sie ein einzigartiges, einmaliges Schneeflöckchen wären, das Probleme hat, die niemand anderer je verstehen kann. Gleichgültige Menschen haben Angst vor der Welt und den Auswirkungen ihrer eigenen Entscheidungen. Deshalb treffen sie keine wichtigen Entscheidungen. Sie verstecken sich im grauen, gefühlsarmen Loch, das sie sich selbst gegraben haben – nur mit sich selbst beschäftigt, selbstmitleidig – und sie lenken sich dabei die ganze Zeit selbst ab von diesem unglückseligen Ding, das ihre Zeit und Energie fordert und das sich Leben nennt.

Denn hier kommt eine der heimtückischen Wahrheiten des Lebens: Man kann nicht auf restlos alles im Leben scheißen. *Um irgendetwas musst du dir einen Kopf machen.* Es ist Teil unserer biologischen Ausstattung, uns

immer um irgendwas zu kümmern und deshalb auch immer irgendetwas verdammt wichtig zu nehmen. Die Frage ist nur: *Was* lassen wir an uns heran? Was wählen wir aus, das uns wichtig sein darf? Und: Wie kann uns das, was letztendlich nicht wichtig ist, am Arsch vorbeigehen?

Meine Mutter ist letztens von einem ihrer Freunde finanziell extrem über den Tisch gezogen worden. Wäre ich gleichgültig gewesen, hätte ich mit den Schultern gezuckt, meinen Mokka Latte gesüffelt und mir die nächste Staffel von *The Wire* heruntergeladen. Tut mir leid, Mom.

Aber stattdessen war ich empört. Ich war angefressen. Ich sagte: »Mama, scheiß drauf. Wir nehmen uns jetzt einen Anwalt und verklagen das Arschloch. Warum? Weil es mir am Arsch vorbeigeht, was das für Folgen für mich hat. Ich mach dem Typ das Leben zur Hölle, wenn's sein muss.«

Das verdeutlicht die erste Feinheit des drauf Scheißens. Wenn wir sagen: »Verdammt, Mark Manson gibt einen Scheiß drum«, dann meinen wir nicht, dass Mark Manson *alles* am Arsch vorbeigeht; im Gegenteil. Wir meinen damit, dass Mark Manson sich angesichts seiner Ziele nicht um Widrigkeiten kümmert, und es schert ihn überhaupt nicht, wenn er sich mit Leuten anlegen muss, um das zu tun, was er für richtig und wichtig und edel hält. Wir meinen, dass Mark Manson ein Typ ist, der über sich selbst in der dritten Person geschrieben hat, nur weil er fand, dass das genau das Richtige sei. Er scheißt drauf, was ihr davon haltet.

Das ist das Bewundernswerte. Nein, nicht ich, Blödmann, sondern das Überwinden von Widrigkeiten, die Bereitschaft, anders zu sein, ein Außenseiter, ein Ausgeschlossener – und das alles um der eigenen Werte willen. Die Bereitschaft, dem Scheitern mit festem Blick in die Augen zu schauen und ihm den Mittelfinger entgegenzustrecken. Es sind die Leute, die sich nicht um Widrigkeiten, Versagen, Peinlichkeiten oder Totalausfälle