

John C. Parkin
FUCK IT!

JOHN C. PARKIN

FUCK IT !

Loslassen
Entspannen
Glücklich sein

Aus dem Englischen von G. Maximilian Knauer

ARISTON 

Die Originalausgabe dieses Buches erschien 2008 unter dem Titel *Fuck it. The ultimate spiritual way* bei Hay House UK Ltd.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Aus dem Englischen von G. Maximilian Knauer
© 2007/2008 John C. Parkin. Published in 2008 by Hay House UK Ltd.
© der Sonderausgabe 2015 und
© der deutschsprachigen Ausgabe 2010/2015 Ariston Verlag in der
Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design, München,
unter Verwendung eines Motivs von ©depositphotos/scusi 0-9
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany 2015

ISBN 978-3-424-20145-1

*Leone und Arco gewidmet, meinen Jungs und
Fuck It-Modellen auf dieser Erde!*

(Aber magt es nicht, dieses Wort zu benutzen, Jungs!)

INHALT

Vorwort

von Barefoot Doctor 11

Das Vorspiel 13

Ein Vorgeschmack: Sagen Sie zu irgendetwas *Fuck It* –
und zwar jetzt 13

Eine Botschaft des Autors 14

Warum es ein spiritueller Akt ist, *Fuck It* zu sagen 16

Warum *Fuck It* solch eine Wirkung hat 18

Wie Sie dieses Buch lesen sollten 22

Warum wir *Fuck It* sagen 24

Wir sagen *Fuck It*, wenn wir aufhören, Dinge zu tun,
die wir nicht tun wollen 24

Wir sagen *Fuck It*, wenn wir endlich etwas tun, von
dem wir nicht gedacht hätten, dass wir es könnten.. 26

Wir sagen *Fuck It*, weil unser Leben zu bedeutungs-
voll ist 28

Inhalt

Essenzielle <i>Fuck It</i>-Techniken	50
Entspannen	50
Loslassen	53
Annehmen	55
Unbeteiligtes Betrachten	58
Bewusstes Atmen	62
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu	73
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zur »richtigen« Ernährung	73
Sagen Sie <i>Fuck It</i> in Ihren Beziehungen	84
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Krankheiten und Schmerzen	92
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Geld	99
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Wetter	104
Sagen Sie <i>Fuck It</i> dazu, eine friedliche Person zu sein	106
Sagen Sie <i>Fuck It</i> dazu, perfekte Eltern zu sein	111
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Selbstkontrolle und Disziplin	125
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihren Plänen und Zielen	132
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu dem Wunsch, die Welt zu einem besseren Ort zu machen	142
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Klimawandel	145
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihren Themen	148
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu dem, was andere Leute über Sie denken	153
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zur Angst	167
Sagen Sie <i>Fuck It</i> und denken Sie nur noch an sich selbst	175
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihrem Job	183
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihrem Land	189
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Suchen	192

Von der Wirkung des <i>Fuck It</i>-Sagens	199
Das Leben antwortet, wenn man <i>Fuck It</i> zu ihm sagt . .	199
Von der Wirkung des <i>Fuck It</i> -Sagens auf Ihren Geist	205
Von der Wirkung des <i>Fuck It</i> -Sagens auf Ihren Körper	213
Die <i>Fuck It</i>-Haltung	218
Die Wurzeln der <i>Fuck It</i> -Haltung	219
Angelehnte Sitzpositionen	224
Aufrechte Sitzpositionen	230
Positionen im Stehen	235
Positionen in Bewegung	242
Die Zigarette danach	246
Für mich war es schön	246
Warum <i>Fuck It</i> der ultimative spirituelle Weg ist (nur für den Fall, dass Sie nicht aufgepasst haben und etwas Leichtverständliches suchen, das Sie in der Kneipe sagen können)	247
Ich würde Sie irgendwann gerne wiedersehen (wenn das für Sie in Ordnung ist)	248
Danksagung	249
Über den Autor	253

VORWORT

Fuck it, ich schreibe einfach, was mir einfällt. Ich habe viel darüber nachgedacht und wollte das bestmögliche Vorwort schreiben, weil das Buch es voll und ganz verdient, und war dabei intellektuell sehr vorsichtig, als ich plötzlich innehielt und mir bewusst machte, was ich da eigentlich tat: Ich schrieb ein Vorwort zu einem Buch mit dem wagemutigen und respektlosen Titel *Fuck It* – also warum lange überlegen?

Die Schlüssel zu unserer Befreiung von allen Beschränkungen sind universell und von essenzieller Einfachheit: Lösen Sie sich von all jenen Geschichten, die Sie sich selbst über das Leben und darüber, wer Sie sind oder sein sollten, erzählt haben, während Sie sich Ihren Weg durch das Leben mühevoll suchen. Plötzlich erkennen Sie sich als göttlich, allmächtig und großartig, so wie jedes göttliche und allmächtige Wesen es tun würde.

Dafür braucht es aber die Bereitschaft, sich zu entspannen und loszulassen, und zwar nicht nur einmal, sondern wieder und wieder, da der Teil Ihres Verstandes, der nach diesen Geschichten süchtig ist und sich mit ihnen identifiziert, ein schlauer Fuchs ist und immer wieder um seine Gewohnheiten kämpfen wird.

Um loslassen zu können, bedarf es eines Kommandos, das Sie Ihrem Geist geben, ein Kommando, mit dem sich der Geist identifizieren kann und das eine spontane Reaktion von Freiheit weckt. Und welch besseres Kommando könnte es geben als *Fuck It*, denn schon während der Äußerung dieser profan-beredsamen Worte sind Sie eins mit jedem Rebellen, der je gelebt hat, mit all den großen Befreiern der Welt, mit jedem Eigenbrötler, der je gegen den Strom geschwommen ist – Sie sind frei – und in Ihrer Freiheit sind Sie von Natur aus großartig.

John und ich sind verwandte Geister – er inspiriert mich zutiefst, ebenso wie sein brillantes Buch *Fuck It* – ich halte es für einen wesentlichen Beitrag zum Erbe der Menschheit.

Barefoot Doctor

DAS VORSPIEL

Ein Vorgeschmack: Sagen Sie zu irgendetwas *Fuck It* – und zwar jetzt

Wenn Sie *Fuck It* sagen, lassen Sie etwas los – üblicherweise etwas, das Ihnen Schmerzen bereitet.

Wenn Sie *Fuck It* sagen, überlassen Sie sich dem Fluss des Lebens – Sie tun nicht länger das, was Sie nicht tun wollen. Sie tun endlich, was Sie schon immer tun wollten, und Sie hören auf, auf andere zu hören, und hören stattdessen auf sich selbst.

Wenn Sie *Fuck It* sagen, vollziehen Sie einen spirituellen Akt (und zwar den ultimativen), weil Sie loslassen, Ihren Widerstand aufgeben und sich wieder ganz entspannt dem natürlichen Fluss des Lebens selbst anheimgeben (auch bekannt als Gott, Tao etc.).

Wenn Sie *Fuck It* sagen, hören Sie auf, sich Sorgen zu machen (üblicherweise jedenfalls), Sie sagen sich von Ihren Wünschen los (hauptsächlich) und werden schließlich richtig glücklich, weil Sie im gegenwärtigen Moment Sie selbst sind (wenn Sie Glück haben).

Bevor wir nun also Arm in Arm in den Swimmingpool der Weisheit des *Fuck It* springen, versuchen Sie es zunächst einmal selbst. Sagen Sie zu irgendetwas *Fuck It*. Es kann etwas Kleines sein (machen Sie einen Ausflug zum Kühlschrank und verschlingen Sie den Käsekuchen) oder etwas Großes (gehen Sie zu diesem faulen Kerl, den Sie als Ihren Partner bezeichnen, und sagen Sie ihm, er soll endlich mal wieder spazieren gehen).

Sagen Sie zu irgendetwas *Fuck It* ... egal, wozu. Und fühlen Sie die Freiheit und das Loslassen, das es mit sich bringt. Vervielfachen Sie dieses Gefühl, stellen Sie sich vor, Sie würden sich fast immer so fühlen – und Sie haben eine Vorstellung davon, worauf Sie sich einlassen.

Und nun, als Letztes, bevor wir gemeinsam springen, SCHREIEN wir zusammen:

Fuuuuccckkkkkkkkkk liiiitttttttttttttttt!

Eine Botschaft des Autors

Natürlich ist dieses ganze Buch eine Botschaft des Autors an den Leser. Aber das hier ist das Motorrad, das der Konvoi der Botschaft des Autors vorausschickt, um Sie zu treffen und Sie auf die eigentliche Botschaft vorzubereiten.

Also, der Mann auf dem Motorrad nimmt seinen Helm ab. Und er kichert. Als er sich dann wieder gefangen hat, erklärt er Ihnen, warum er gelacht hat.

Diese Botschaft wird Sie auf leichte, herzliche Weise erreichen. Die Dinge sind so für gewöhnlich leichter zu schlu-

cken und zu verdauen. Wie sagte das wohl berühmteste Kindermädchen der 1960er Jahre, Mary Poppins, noch so schön? »Ein Löffel Zucker hilft beim Schlucken der Medizin.« Vor allem, wenn der Löffel mit Medizin/Zucker, den Sie zu sich zu nehmen wollen, jedes Aroma, das Sie nur wollen, annehmen kann. Das war für Michael Erdbeergeschmack und für Mary Poppins: »Mmh, Rum-Punsch.« Für Sie mag es ein ganz anderes Aroma sein, ganz nach Ihrem Geschmack.

Also, wählen Sie Ihr Aroma und ich werde versuchen, Ihnen entgegenzukommen.

Der springende Punkt bei der Sache ist, dass es bei der gesamten Botschaft um Nicht-Ernsthaftigkeit geht. Die Medizin ist also selbst zu 100 Prozent Zucker.

Das Leben besteht für uns aus lauter wichtigen Dingen. Unser Wertesystem besteht aus nichts anderem als den Dingen, von denen wir entschieden haben, dass sie uns wichtig sind, oder die uns durch Konditionierung mitgegeben wurden. Und die Dinge, die uns wichtig sind, sind die Dinge, die wir ernst nehmen.

Wenn wir *Fuck It* sagen (und das tun wir normalerweise, wenn die Dinge, die uns wichtig sind, auf dem Kopf stehen), erkennen wir, dass das, was uns wichtig war, gar nicht so wichtig ist. Mit anderen Worten: Wir hören – durch welche unglückliche Umstände auch immer – auf, etwas ernst zu nehmen, dem wir bisher immer furchtbar viel Bedeutung beigemessen haben.

Diese Bedeutungsfülle ist von großer Ernsthaftigkeit. Die Dinge dagegen, die nicht wichtig sind, bilden das Reich des Lachens und der Leichtigkeit.

Es mag sein, dass Ihr Gehirn nun summt wie eine Fliege in der Schuhschachtel, die vom unangenehmen Geruch ange- lockt wurde. Denn die Möglichkeit, dass die Dinge keine Rolle spielen, nun, die verwirrt Ihren Verstand. Aber für die meisten unter uns schwingt auch der unwiderstehliche Duft der Freiheit mit, wenn wir herausfinden, dass die Dinge schließlich und endlich vielleicht gar nicht so wichtig sind, wie wir immer glauben.

Warum es ein spiritueller Akt ist, *Fuck It* zu sagen

Wenn wir zu den Dingen, die uns richtig an die Nieren gehen (den Dingen, die uns zu wichtig sind), *Fuck It* sagen, vollziehen wir einen spirituellen Akt. *Fuck It* ist der perfekte westliche Ausdruck der spirituellen Ideen des Ostens von Loslassen, Aufgeben und der Lockerung unseres Festhaltens an den Dingen (Anhaftungen).

Natürlich könnten wir bis zur Parusie (lieben Sie diesen Ausdruck nicht auch?) darüber diskutieren, was »spirituell« eigentlich bedeutet. Im weiten Sinn wird es gewöhnlich definiert als das Nicht-Materielle: in welcher Nicht-Gestalt oder Nicht-Form auch immer. Aber auch das sagt mir nicht wirklich zu. Ich kann »spirituelle« Gefühle aus den materiellsten und alltäglichsten Gegenständen gewinnen. Lassen wir uns also wegen der eigentlichen Definition keine grauen Haare wachsen – es sollte reichen, dass wir uns bei dem treffen, was wir gemeinsam meinen, wenn wir »spirituell« sagen. Und

– meiner Erfahrung nach – öffnen wir uns dem Spirituellen immer dann, wenn wir uns tief entspannen und loslassen.

Wenn Sie zu irgendetwas *Fuck It* sagen, bewegen Sie sich von Anspannung und Anhaftung hin zu Loslassen und Freiheit. Und alle Philosophien, alle Religionen, alle spirituellen Haltungen und Rituale versprechen genau dies: Freiheit.

Das Problem ist nur, dass dieses Versprechen äußerst schwer zu halten ist.

In der Tat wäre jede Philosophie, die dieses Versprechen erfüllen könnte, die ultimative Philosophie, deshalb: Willkommen in der Philosophie von *Fuck It*.

Das Problem für die meisten von uns hier im Westen – so gestresst, zugeknöpft, ängstlich und kontrolliert, wie wir sind – ist, dass wir einen Kraftausdruck wie *Fuck It* benötigen, um uns in einen Zustand der Tiefenentspannung zu versetzen.

Die *Fuck It*-Methode hat neben ihrer beeindruckenden Aussagekraft auch noch den großen Vorteil, dass sie auf nichts von folgender Liste zurückgreifen muss:

- ✧ Gebet
- ✧ Gesang
- ✧ Meditation
- ✧ Sandalen tragen
- ✧ Lieder zu Akustikgitarren-Begleitung singen
- ✧ den Glauben entwickeln, dass nur Sie Recht haben und sonst niemand
- ✧ Menschen töten
- ✧ Bohnen essen

- ✦ Orange tragen
- ✦ sich selbst davon abhalten, Dinge zu tun, die man eigentlich tun möchte
- ✦ Regeln
- ✦ Vorgeben, glücklich zu sein, wenn man es nicht ist
- ✦ Amen sagen, es sei denn, Sie wollen das wirklich

Amen.

Warum *Fuck It* solch eine Wirkung hat

Es enthält das Wort *Fuck*

Ein Buch wie dieses hier ist kontrovers, und zwar schon einfach nur deshalb, weil es das Wort *Fuck* enthält. Das ist wirklich lustig. Erstens, weil die zugrundeliegende Philosophie das wahrhaft Anarchische dabei ist, nicht die Benutzung des Wortes selbst. Aber hauptsächlich, weil es bei einem Wort wirklich lange braucht, bis es seine Kraft verliert.

Das Wort *Fuck* ist wirklich ganz wunderbar.

Es ist wunderbar, weil es ein umgangssprachlicher Ausdruck dafür ist, Sex zu haben. Das ist an sich schon eine Ursache des Amüsemments, weil sich seine Bedeutung so ausgedehnt hat. »Fuck off« bedeutet eigentlich: »Los, hab Sex«, was eigentlich keine Beleidigung ist, sondern ein schöner Vorschlag. »Fuck you« ist eigentlich: »Sex mit dir«, und das ist bestimmt keine Beleidigung, sondern eher eine Einla-

dung. »Oh, Fuck« bedeutet eigentlich: »Oh, großartiger Sex«, und das ist ja in einem Moment der Frustration nicht das Schlechteste, woran man denken kann.

Dieses eine Wort hat die Macht, zu schockieren.

Und das war zu der Zeit, als es noch selten benutzt wurde, auch verständlich. Aber in den 1980er und 1990er Jahren ist es in die Alltagssprache eingedrungen. Als der Kraftausdruck schlechthin hat es alle Klassen, Rassen und Altersgrenzen gekreuzt. Seine Anpassungsfähigkeit ist erstaunlich – sie ist in der Tat so gut, dass es als beliebiger Teil einer Rede fungieren kann.

Fuck ersetzt für einige jedes andere Wort in den Sätzen. Und das Bemerkenswerte daran ist, dass es selbst mit seiner virusartigen Fähigkeit, sich zu verbreiten, den größten Teil seiner Kraft behält.

Nun, heute ist es möglich, diesen Ausdruck auf die Titelseite eines Buches zu setzen, was noch vor 20 Jahren undenkbar gewesen wäre, aber es ist tatsächlich nach wie vor dieses eine Wort, das eine solche Aufmerksamkeit auf das Buch lenkt.

Es geht nur um Anarchie

Wenn man *Fuck It* sagt, ist es, als ob man der Welt der Bedeutung, Konventionen, der Autorität, des Systems, der Uniformität und Ordnung beide Finger zeigt. Und das ist Anarchie. Anarchie bedeutet wörtlich *ohne Herrscher*. Und Anarchisten vertreten einen Staat ohne Herrscher und Anführer. Die weitere Bedeutung von Anarchie jedoch ist die Abwesenheit eines gewöhnlichen Standards, Ziels oder einer Bedeutung.

Und das ist der Schlüssel zum anarchischen Herz von *Fuck It*. In unserem Leben ist alles auf die gnadenlose Ansammlung zahlreicher Bedeutungen angelegt. Obwohl uns dies immerzu bedrückt und belastet, unterstützt alles um uns herum diese Ansammlung von Bedeutung. So versuchen wir, uns auf Standards, Ziele und Werte zu einigen, um harmonisch zusammenzuleben. Also ist alles, was einige dieser kollektiven Bedeutungen, die heilige Kuh unserer semantischen Universen, angreift, eine große Bedrohung. Und Anarchie – die tatsächliche Abwesenheit von Bedeutung oder Zielen – ist die größte Bedrohung von allen.

Die engere politische Bedeutung von Anarchismus – der staatliche Umsturz – ist nichts verglichen mit der Sprengkraft seiner wahren Bedeutung: der Umsturz einer gemeinsamen Wahrnehmung von Bedeutung und Zielen. Der Anarchismus in diesem Sinn ist die explosivste, radikalste Philosophie, die sich der Mensch nur erträumen kann.

Aber das ist der Weg, den Sie wählen, wenn Sie *Fuck It* sagen: Sie leben eine Philosophie, vor der alle höllische Angst haben.

Fuck It ist also mit zwei verschiedenen Arten von Sprengstoff beladen: Das Wort *Fuck* ist bereits ein offensiver, nicht zu verachtender Anstoß und die Formulierung selbst ebnet den Weg der Philosophie der reinen Anarchie.

Und gerade bevor Sie jetzt Angst bekommen, zu lesen aufhören und denken: »An Anarchie bin ich nicht interessiert«, sei hier eine interessante philosophische Fußnote präsentiert, die sich in der Etymologie des Wortes »Anarchie« verbirgt. *Anarchos* (ja, das ist übrigens alles Griechisch) war eine Beschreibung, die oft auf Gott angewandt wurde – »unverursacht« und »anfangslos« zu sein, wurde als göttlich angesehen.

Das ist ein großartiger Moment. Ein Augenblick, in dem ganze Stadien (oder *stadia*, wenn Sie Ihre Lateinhausaufgaben gemacht haben) von Menschen sich erheben und diese Erkenntnis bejubeln sollten: *Fuck It* ist der ultimative spirituelle Weg (und das ist er wirklich, ganz nebenbei bemerkt) und die Essenz der wahren Anarchie. Gott – GOTT, kein Geringerer – wurde als *Anarchos* bezeichnet.

Heilige Mutter Jesu, das sind gute Neuigkeiten. Man könnte glauben, dass es einen Gott gibt, der mich durch seine ultimative Philosophie führt. Aber hey, Gott, es tut mir leid, dieses gesamte Konzept von Dir ist wieder so eine Bedeutungssache – also etwas, zu dem wir anarchisch *Fuck It* sagen müssen.

Sorry, Gott.

JOHN C. PARKIN

John C. Parkin

Fuck It! (Jubiläums-Ausgabe)

Loslassen - Entspannen - Glücklich sein

Gebundenes Buch, Pappband, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-424-20145-1

Ariston

Erscheinungstermin: September 2015



Die Jubiläumsedition – limitierte Sonderausgaben

»Fuck it!« ist die schnellste Entspannungsübung, die man sich vorstellen kann. Loslassen, Abstand gewinnen, akzeptieren, was ist, und entspannen. Kurz: »Fuck it!« ist kein Fluch, sondern eine Lebenseinstellung. Mit Tiefenwirkung ganz ohne Guru.