

SVEN BÖTTCHER

# Quintessenzen



SVEN BÖTTCHER

# Quintessenzen

Überlebenskunst  
für Anfänger

LUDWIG

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



**Klimaneutral**

Druckprodukt

ClimatePartner.com/14044-1912-1001



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

7. Auflage

Copyright © 2013 by Ludwig Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

<http://www.ludwig-verlag.de>

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagillustration: Cross One

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-28046-5

*2011 Für Lisa (1993)*  
*2018 Für Emma (2000)*  
*2020 Für Katharina (2002)*



# Inhalt

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Vorwort .....                       | 13 |
| Der Sinn des Lebens .....           | 23 |
| Das eine Glück .....                | 24 |
| Zeit .....                          | 26 |
| Tod .....                           | 28 |
| Sei unnatürlich .....               | 30 |
| Kosmos A bis Atom .....             | 35 |
| Energie .....                       | 39 |
| Bewegung! .....                     | 42 |
| Wechselstoff .....                  | 44 |
| In unseren Kreisen und Kugeln ..... | 46 |
| Elementares Wegdenken .....         | 48 |
| Nicht funktioniert nicht .....      | 50 |
| Götterglauben .....                 | 51 |
| J.C. ....                           | 53 |
| Jetzt .....                         | 56 |
| Wachstum: Freie Platzwahl .....     | 61 |
| Natur A (die da draußen) .....      | 63 |
| Natur B (die da drin) .....         | 64 |
| Wasser .....                        | 65 |
| Licht .....                         | 67 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Gesundheit                     | 68  |
| Lebensmittelpunkte 1–3         | 70  |
| Energiro                       | 74  |
| Leben ist Lernen?              | 79  |
| Ziele                          | 80  |
| Angst                          | 83  |
| Vergleichsweise                | 87  |
| Selbstgespräche                | 88  |
| Skepsis                        | 90  |
| Erzähl dich um                 | 92  |
| Handeln und Entscheiden        | 94  |
| Große Erwartungen              | 97  |
| Das $\frac{3}{4}$ Leben        | 98  |
| Überzeugungsarbeit             | 100 |
| Geld                           | 103 |
| Meide Experten                 | 106 |
| Aufmerksamkeitsrelation        | 113 |
| Vom Starken zum Schwachen      | 117 |
| Hauptdarsteller                | 118 |
| Arme Vögel                     | 120 |
| Lieben & Verlieben             | 121 |
| Verlieben                      | 122 |
| Liebe A (wahre)                | 123 |
| Liebe B (für den Hausgebrauch) | 125 |
| Heirate dich selbst            | 127 |
| Kinder                         | 128 |
| Megaphonbauen für Seelen       | 130 |



|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Sitzenbleiber .....                         | 137 |
| Schlag und Schicksal .....                  | 139 |
| Selbstmitleid für Anfänger .....            | 140 |
| Die Ich-Arena .....                         | 142 |
| Weltveränderer<br>Andererbesserer .....     | 143 |
| Smart Reset .....                           | 144 |
| Untergang .....                             | 146 |
| Infinite Matrioschka (als Ruhekissen) ..... | 148 |
| <br>                                        |     |
| Dank .....                                  | 153 |
| Register .....                              | 157 |



The image features a black background filled with numerous white stars of varying sizes and brightness. A prominent star in the center is circled with a thin white line. To the right of this circled star, the word "VORWORT" is written in a white, serif, all-caps font.

VORWORT



## Vorwort

Gibt es überhaupt Autoren, die für viele Menschen schreiben? Selbstredend gibt es Autoren, die von vielen Menschen *gelesen werden*, aber heißt das auch, dass sie für viele Menschen *schreiben*? Denken Autoren in dem Moment, in dem sie sich zurückziehen und im Wortsinn exklusiv zu schreiben beginnen, an ihre Leser? Plural? Mehrere? Alle? Wohl kaum. Gut, es gibt sicher welche, die insgeheim Redner sind oder Popstars, mit Bühnen unter den Füßen und Menschenmassen vor sich, aber in der Regel machen wir das doch nicht für gesichtslose Massen im Halbdunkel – sondern als Einzelanfertigung. Von einem, mir, für einen. Oder eine. Meist kennen wir sogar seinen oder ihren Namen. Des Menschen, dessen Herz wir mit unserer Geschichte erreichen wollen, den wir unterhalten wollen, amüsieren oder bewegen, oder dem wir etwas vermitteln, worüber er oder sie auch tatsächlich etwas erfahren will. Und schreibend gehe ich davon aus, dass dieser eine Leser im Moment des Lesens meiner Gedanken ebenso konzentriert ist wie ich im Moment der Niederschrift. So sind Leser und Autor, Autor und Leser, allein und doch zu zweit, unter sich und miteinander, exklusiv verbunden – und das erstaunlicherweise sogar in jenem Ausnahmezustand, in dem der Schreibende 10 oder 1 000 Menschen gleichzeitig seine Gedanken vorliest. Schreiben und Lesen sind keine Events. Geschrieben wird exklusiv, gelesen auch.

Erst nachdem ich das begriffen hatte, wusste ich, dass dieses Buch, das Sie jetzt in den Händen halten, tatsächlich

gedruckt werden kann – in einer höheren Auflage als der ursprünglich vorgesehenen von drei Exemplaren. Obwohl es ja tatsächlich exklusiv nur für einen einzelnen Menschen geschrieben worden war, beziehungsweise für einen einzelnen Menschen mal drei, nämlich meine drei Töchter. Die es weder *gemeinsam* lesen sollten noch einander vorlesen, sondern gelegentlich, bei Interesse und/oder Bedarf, allein. Ich brauchte tatsächlich eine ganze Weile bis zur Einsicht, dass es *immer* nur einen Leser dieses Buches geben würde, ganz gleich, ob nun nur dreimal oder viermal oder n-mal.

Die eigentliche Entstehungsgeschichte der *Quintessenzen* ist rasch erzählt: Ende 2007 hatte ich Lisa, meiner ältesten, damals 14-jährigen Tochter versprochen, in gebotener Kürze noch alles Wesentliche über das Leben, das Universum und den ganzen Rest aufzuschreiben, für sie und ihre jüngeren Schwestern. Für alle Fälle, vor allem für den Fall, dass ich in allen noch kommenden entscheidenden Momenten ihres Lebens unentschuldigt fehlen würde. Die Aussicht fanden wir beide unaussprechlich, konnten aber dennoch die Augen nicht vor der unerfreulichen Tatsache verschließen, dass man mir gerade auf dem Notfallkrankenhausbett vermittelt hatte, mit etwas Pech werde mein nächster Multiple-Sklerose-Schub mein letzter sein. Die Prognose war nicht sonderlich gewagt. Ich hatte vorher zwei Jahre lang alle paar Monate einen von diesen ominösen Schüben gehabt, hatte, meist doppelt sehend, kaum mehr aus der Horizontalen gefunden. Ich war längst in gesundheitlicher wie materieller Hinsicht ruiniert und nun wegen eines massiven neuen Entzündungsherdens auf Höhe des zweiten Halswirbels gelähmt an Händen, Füßen und Beinen sowie einigen nicht unwichtigen inneren Organen. Erwischte der

unweigerlich bevorstehende nächste MS-Schub jene Nervenverbindungen, mittels derer mein Gehirn Herz- und Lungenfunktion steuerte, hatte ich wirklich lausige Karten. In diesem Wissen um die wahrscheinlich sehr begrenzte mir noch verbleibende Zeit beschloss ich, nebenwirkungsreiche Therapieversuche einzustellen und stattdessen noch ein paar wesentliche Kleinigkeiten zu ordnen und zu erledigen, vor allem die *Quintessenzen*. Sowie trotz des Totalverlustes an Perspektiven und sämtlichem materiellen Gedöns seelenruhig zu bleiben und ansonsten alles zu ändern, was zu ändern in meiner Macht stand, um wider ärztliches Erwarten gesund oder wenigstens wieder etwas gesünder zu werden. Auf den gut gemeinten chemotherapeutischen Rat der Fachleute konnte ich dabei nicht hören, wohl aber auf meine innere Stimme. Was sich, am Rande bemerkt, als richtig erwies, jedenfalls bis heute, denn auf dem von mir gewählten eigenen Weg sind mir gegen alle Wetten weitere schwere oder gar fatale Schübe erspart geblieben, bis heute, fünf Jahre nach der eindeutigen, aber eindeutig falschen Prognose.

Ende 2008 waren die *Quintessenzen* dann in erster brauchbarer Fassung fertig und so konnte ich tatsächlich immer wieder und weiter gründlich am Einzelstück arbeiten und herumfeilen und das Ergebnis im Mai 2011 überreichen, manuell in Leinen gebunden und rechtzeitig zu Lisas achtzehntem Geburtstag. Womit (nicht nur) diesbezüglich im Grunde alles gesagt und getan war.

Allerdings hatten sich auf dem mehrjährigen Weg vom Versprechen zum fertigen Buch ein paar Verpflichtungen ergeben, denn ich hatte von Anfang an meine Texte auf einer zunächst vollständig privaten Webseite ins Netz gestellt und meinen Vertrautenkreis gebeten, mir ergänzend, korrigierend

und kritisierend beizustehen, was etliche dieser Freundinnen und Freunde dann auch taten. Weshalb ich 2011 deren freundliche Bitten um jeweils ein *eigenes* Exemplar schlechterdings nicht zurückweisen konnte. Und eigentlich auch nicht die geäußerten Bitten um Zweitexemplare zum Weitergeben an Freundesfreunde oder deren gerade volljährig gewordene Kinder. Was dann allerdings bedeutet hätte, dass ich circa zehn Pakete elfenbeinfarbenes Papier, 50 Leineneinbände und mindestens zwei neue Tonerkartuschen benötigt hätte. Sowie reichlich Nerven, denn das beidseitige Bedrucken geht bei meinem Drucker gewohnheitsmäßig schief, außerdem wellt sich das Papier wegen der Hitzeentwicklung, was dann im Leinenverbund nicht schön aussieht – und es kostet Zeit. Wovon ich zu wenig habe, ebenso wie Nerven, von letzteren sogar qua Attest.

Weshalb ich Ende 2011, nach der banalen Erkenntnis von oben (dass ich das Werk durch Vervielfältigung nicht wertmindere oder zerstöre) statt zwanzig zunächst bloß vier zusätzliche Exemplare produzierte und an vier Verlage schickte, die in der Vergangenheit bereits das eine oder andere Buch von mir veröffentlicht hatten. Mit der Frage, ob sie mir die Druckerei abnehmen könnten – sofern sie den Inhalt des Buches für vorzeigenswert hielten. Alle vier hielten ihn für vorzeigenswert, einer sogar für schön, wichtig und ökonomisch vertretbar. Was mich freute. Und immer noch freut. Und wenn ich Glück habe, bleibe ich mit dieser Freude nicht allein.

In Lisas Exemplar, dem ersten, stand ein anderes Vorwort. Eines, das nun wirklich nicht teilbar ist, jedenfalls nicht ganz. Vier kurze Absätze daraus aber konnte ich nicht umformulieren und will sie auch nicht ersatzlos weglassen. Weshalb sie den Abschluss dieser Einleitung bilden sollen, inklusive des