

JEFFREY KASTENMÜLLER  
Ich bin ein Fehler – und ich liebe es



JEFFREY KASTENMÜLLER

ICH BIN  
EIN  
FEHLER  
UND  
ICH LIEBE ES

Der etwas andere Weg zu  
echter Selbstliebe

INTEGRAL

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Zweite Auflage 2021

Copyright © 2021 by Integral Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

Umschlagfoto: © Anna Heupel

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-9311-4

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhalt

Vorwort von Bahar Yilmaz .....	7
Einleitung. Gelandweit von mir selbst .....	9
Wenn Masken fallen. Lieber echter Schmerz als falsche Freude .....	23
Wenn Schatten entstehen. Wo auch immer du hingehst, da bist immer du .....	47
Wenn Wunden bluten. Ein Leben voller Trigger .....	77
Wenn Schatten manifestieren. Blind für deinen Traum...	115
Wenn Dunkelheit dich antreibt. Auf der Flucht vor dir selbst .....	141
Wenn Selbstsabotage zum Ziel wird. »Ich will mich nicht verändern« .....	157
Wenn »gut genug« wegfällt. Niemals gut genug .....	211
Ich bin ein Fehler, und ich liebe es .....	237
Schluss und Danksagung .....	251
Ich bitte um Vorsicht. Ein Gedicht von Bahar .....	253
Über den Autor & Kontakt .....	255



## Vorwort von Bahar Yilmaz

Was ist schmerzvoller: sein Traumleben nicht zu erschaffen oder es zu erschaffen und festzustellen, dass es einen doch nicht glücklich macht? In genau so einer Situation habe ich mich viele Jahre meines Lebens befunden. Ich hatte alles erreicht, von dem ich dachte, dass es mein Traum ist, den ich leben will. Dieser Traum entwickelte sich aber immer mehr zu einem Albtraum, und ich erkannte, dass nicht ich dieses Leben erschaffen hatte, sondern meine Schatten. All die Dinge, die ich unterdrückt hatte, all das, was ich über mich nicht preisgeben wollte, meine verletzten Seiten und mein krankhafter Drang, der Welt und vor allem auch meinem Vater zu beweisen, dass ich es geschafft habe, hatten mich getrieben. Und da war ich nun: todunglücklich, abgemagert, ständige Fressattacken im Wechsel mit Hungerphasen, einsam und unverstanden.

Für eine gewisse Zeit konnte ich diese Situation gut vertuschen – mit perfektem Aussehen und schönen Kleidern. Mit dem Geruch von Räucherstäbchen. Mit Mantras und Affirmationen. Für eine gewisse Zeit konnte ich die Maske der makellosen Yoga-Lehrerin unbeschwert tragen, bis ich unter ihr irgendwann keine Luft mehr bekam. Es hatte sich so viel Druck und Selbsthass in mir angesammelt, dass es zu einer Explosion kam. Mein Leben brach zusammen. Ich verlor über Nacht alles und stand an meinem ganz persönlichen Nullpunkt.

Wenn alle Stricke reißen, wir den Kampf verlieren und das Handtuch werfen, streckt uns das Leben meist seine Hand entgegen. In meinem Fall war die Hand des Lebens die von Jeffrey. Ich fand in ihm nicht nur die Liebe meines Lebens, sondern vor allem auch einen Meister der Dunkelheit. Er sah in mir etwas, das ich

vergessen hatte, und erinnerte mich daran, dass die Welt Bahar als Ganzes verdient hat und ich nichts von mir verstecken muss und das auch nicht darf. Er tat das, obwohl er selbst noch auf dem Weg war – oder vielleicht genau deswegen.

Ich habe Jeffrey in all den Jahren, in denen wir als Paar und auch als Team zusammen sind, erlebt. Ich sah die Tränen, die er vergoss, wenn seine Schatten zu viel Macht über ihn bekamen. Ich sah seine dunkelsten Stunden, in denen er alles aufgeben wollte. Ich sah seine Ängste und seine Momente der Erstarrung. Ich sah, wie er alles tat, um geliebt und anerkannt zu werden. Und ich sehe ihn heute. Er ist der lebende Beweis dafür:

Egal, wie stark deine Ängste, Zweifel und Unsicherheiten sind, wie sehr du dich selbst ablehnst und nicht lieben kannst, es ist möglich, etwas zu verändern.

Diese Veränderung wird dir einiges abverlangen, und wahrscheinlich kannst du diesen dunklen Pfad hin zu deiner wahren Kraft niemals allein zurücklegen. Du benötigst jemanden an deiner Seite, der genau diesen Weg bereits gegangen ist und seine Gefahren und Hürden kennt. Genau so jemand kann Jeffrey für dich sein, und er war es auch für mich.

In einer Zeit, in der wir alle das Gefühl haben, dass die Weltgeschehnisse wie ein Schnellzug an uns vorbeirasen, uns unsere inneren Anteile um die Ohren gewirbelt werden und wir alle damit beschäftigt sind, die Puzzlesteine unseres Leben immer wieder einzusammeln, kommt dieses Buch vielleicht auch für dich wie gerufen. Es kann dir helfen, wieder ganz zu werden, und das auf eine Art und Weise, mit der du niemals gerechnet hättest.

*Bahar Yilmaz*



## Einleitung. Gelaugweilt von mir selbst

Als ich an diesem Buch schrieb, habe ich mich immer wieder gefragt, was wohl in dir vorgehen wird, wenn du den Titel zum ersten Mal liest. Dieser Titel ist kein Marketing-Gag, kein Versuch, deine Aufmerksamkeit zu ergattern. Der Buchtitel ist Teil eines umfangreichen Systems, das ich dir im Laufe der nächsten Kapitel näherbringen möchte. Auch wenn sich der Titel so anhört, als wäre man hier mit einer Prise Ironie rangegangen, ist er wortwörtlich genau so gemeint.

Vielleicht habe ich mit diesem Titel eine alte Wunde in dir berührt. Vielleicht hat er aber auch etwas in dir befreit. Oder du kannst es gar nicht genau deuten. Wie auch immer, du bist hier und gibst mir die Möglichkeit, dich in eine faszinierende Welt zu entführen. Die Welt hinter dem Vorhang.

Die wenigsten Menschen gehen ins Kino, schauen sich einen Film an und fragen sich, wie die Geschichte dahinter eigentlich entstanden ist. Den wenigsten sind der Aufwand und die Kunst bewusst, die hinter solch einem Film stecken. Die meisten haben keine Ahnung, was alles passieren musste, damit dieser Film auf der Leinwand erscheinen konnte. Vielleicht ist es auch nicht wichtig. Nicht jeder muss hinter den Vorhang blicken, es verändert nicht die Welt. Aber es verändert deine Welt. Hast du nämlich einmal hinter den Vorhang geblickt, kannst du nicht mehr wegsehen. Selbst wenn du wegsehen möchtest, du spürst den undefinierbaren Charme, den Vorhang erneut leicht zu öffnen. Nur so einen kleinen Spalt, damit du doch noch mal einen Blick auf das Dahinter erhaschen kannst. War der Vorhang einmal geöffnet, wird es immer schwieriger für dich, ihn geschlossen zu halten und so zu tun, als ob du nichts von dem wüsstest, was er verbirgt.

Ich möchte mit diesem Buch deine unwiderstehliche Neugier erwecken, deinen inneren Vorhang zu öffnen. Manchmal wirst du das Buch lieben, weil es dich auf so viel Schönes hinter deinem Vorhang aufmerksam machen wird. Dann wieder wirst du es wütend in die Ecke schmeißen wollen, weil es dich auf genau das Gegenteil aufmerksam machen wird. Doch du wirst es wieder und wieder öffnen, weil du bereits hinter den Vorhang geblickt hast. Ich habe dieses Buch für den mutigen Teil in dir geschrieben, der bereit ist, das Ungesehene zu sehen und das Unausgesprochene auszusprechen.

Danke, dass du da bist.

### **»Bin ich gut genug?«**

Es war der 28. September 2012. Ich war zu diesem Zeitpunkt schon einige Jahre selbstständig und auf der Spur, mir ein unabhängiges Leben aufzubauen. Ein Leben nach meinen eigenen Regeln. Ein Leben ohne Vorgesetzte, ohne Einschränkungen, ohne Spaßbremsen – und vor allem wollte ich einfach kein »normales« Leben. Alles, was zu konventionell oder zu normal war, löste fast schon eine allergische Reaktion in mir aus. Vielleicht kennst du das auch aus deinem Leben. Warum das bei mir so war, erläutere ich noch.

Ich war eingeladen, auf der Bühne der größten Fitnessmesse Europas zu sprechen und eine App vorzustellen, die ich damals mit einem Team für einen Klienten entwickelt hatte. Ich war glücklich, es bereits so weit geschafft zu haben. Es war für mich das ultimative Signal: »Ich habe es geschafft.« Nach einer langen Durststrecke mit Schulden und zu wenigen Klienten hatte ich endlich die Möglichkeit, vor einem breiten Publikum das zu zeigen, was ich bin und was ich kann. Ich meine, ich war fünfund-

zwanzig Jahre alt, lebte noch im Keller meiner Eltern, und dieser Vortrag sollte mein Ticket in ein neues Leben sein. Nächtelang konnte ich vor Aufregung nicht schlafen.

Mit jeder Menge Adrenalin im Blut stand ich dann schließlich an dieser Bühne. Es war endlich so weit. Ich wurde angekündigt, als junges und frisches Talent voller Feuer und Leidenschaft. Also applaudierten sechshundert Menschen für mich, und ich rannte auf die Bühne. Man reichte mir ein Handmikrofon. Das Klatschen ließ nach. Es war deutlich spürbar. Jetzt war mein Moment gekommen.

Ich versuchte zu sprechen. Mein Körper wurde eiskalt. Mir lief ein Schauer von den Füßen über die Hinterseite meiner Beine nach oben über meinen Rücken in den Kopf. Ich wollte sprechen, aber ich konnte nicht. Ich spürte den Druck, die Erwartung, aber ich konnte nicht. Ich war wie eingefroren. Ich krallte mich am Mikrofon fest, bekam keinen einzigen Laut raus, aber innerlich habe ich geschrien. Ich wollte wegrennen, aber das hätte mich noch mehr bloßgestellt. Ich sah Bahar, meine Freundin, mit ihrem hoffnungsvollen Blick in der ersten Reihe sitzen. Ich wollte, aber ich konnte nicht. Was mir in diesem Moment alles durch den Kopf geschossen ist, konnte ich erst im Nachhinein wirklich greifen.

Alles, was ich nicht wollte, war, an diesem Tag zu versagen. Alles, was ich nicht wollte, war, an diesem Tag dumm, inkompetent, schwach oder unsicher zu wirken.

Alles, was ich nicht wollte, war, es an diesem Tag zu vermasseln. Und exakt das geschah jetzt.

Vielleicht hört sich das für dich nach einer typischen Angstreaktion an. Und ja, wenn ich mich mit diesem Moment visuell verbinde, kann ich den Angstschweiß immer noch spüren, der mir damals den Rücken herunterlief. Ich wollte wirklich sprechen,

aber ich konnte nicht. Gefühlt dauerte dieser Moment eine Stunde. Es waren aber maximal zwanzig Sekunden. Der Moderator nahm mir schließlich das Mikro ab, bedankte sich bei mir und zeigte mir die Richtung, in der ich die Bühne verlassen konnte. Ich denke, er konnte spüren, dass ich völlig erstarrt war und keine Chance mehr bestand, dass ich ein Wort über meine Lippen kriegen würde.

Ich setzte mich neben Bahar auf meinen Stuhl und blickte vor mir auf den Boden. Von hinten berührte mich ein Zuschauer an der Schulter. Er flüsterte mir ins Ohr: »Jeffrey, das hast du gut gemacht.« Ich weiß, er wollte mir damit helfen. Mir die beinahe sichtbare Last von meinen Schultern nehmen. Was ich aber dadurch noch viel mehr fühlte, war: Er log mich an und hatte Mitleid mit mir. Das war das Letzte, was ich wollte. Er sagte diese Worte zu mir, weil ich so versagt hatte. Dass ich versagt hatte, war offensichtlich: Ich hatte bei meinem eigenen Vortrag kein einziges Wort gesprochen. Dabei hatte ich schon mein ganzes Leben lang auf Bühnen gestanden, um zu tanzen. Die Menschenmenge an sich kann es also nicht gewesen sein, was mich erstarren ließ.

Die Angst, vor Menschen zu sprechen, plagt sehr, sehr viele von uns. Vielleicht gibt es diese Angst auch in dir, und du fühlst dich blockiert, wenn du vor anderen etwas sagen sollst. Diese Angst ist aber nur die Oberfläche. Ein Eintrittspunkt in eine viel tiefere, unbekanntere Welt, in der viele weitere Ängste verborgen liegen und vor allem das Gefühl »nicht gut genug zu sein«.

Zurück zu meinem traumatischen Moment. Ich verließ diesen schrecklichen Ort meines Versagens ziemlich schnell, und als ich im Auto ankam, konnte ich immer noch kein Wort sprechen. Ich wollte, aber ich konnte nicht. Ich sah Bahars Blick, sie wollte mir helfen. Aber ich wollte nicht. Ich brach in Tränen aus. Ich musste weinen wie schon so lange nicht mehr. Ich wollte aufhören, aber ich konnte nicht. Ich war so fehl am Platz auf dieser Bühne gewe-

sen. Ich hatte so einen großen Fehler gemacht! Und dann schoss diese Frage in meinen Kopf: Bin ich der Fehler?

Ich erinnere mich noch sehr genau, wie ich zu Bahar sagte: »Ich werde nie wieder in meinem Leben auf einer Bühne sprechen.« Ich sah in ihren Augen, wie sehr sie dieser Moment ebenfalls mitnahm. Sie versuchte alles, um mir den Schmerz des Versagens zu nehmen. Doch alles, was sie sagte, machte es nur noch schlimmer. Es fühlte sich für mich an wie ein Pflaster auf einer alten Wunde, der ich innerlich in der Vergangenheit nicht erlaubt hatte zu heilen. Jetzt war sie aufgekratzt worden und blutete wieder.

Alles, was mich irgendwie trösten sollte,  
war wie Make-up über der Tatsache: »Ich habe versagt.«  
Eine Maske über der Tatsache: »Ich war nicht gut genug.«

Ich erinnere mich noch, wie mein Immunsystem am nächsten Tag auf diese Erfahrung reagierte. Ich bekam eine Erkältung und lag tagelang im Bett. Der nächste Rückschlag. Ein krankheitsbedingter Ausfall war für mich immer ein No-Go. Ein Mann auf der Erfolgsspur ist krank und schwach? Das ging für mich gar nicht. Ich kämpfte gegen meine Schwäche an und versuchte so zu tun, als wäre nichts. Eine meiner Superkräfte war schon mein ganzes Leben lang die Kraft des Unterdrückens. Ich sah hinter dem Unterdrücken eine Kraft. (Heute sehe ich dahinter eher das Gegenteil.) Damals habe ich diese erlernte und bewährte Fähigkeit genutzt, um schnellstmöglich weiterzumachen. In den Momenten, in denen es still wurde, in Momenten der Pause und des Aufatmens wurden meine Gefühle so unangenehm und unerträglich für mich, dass ich sie wieder verdrängte. Ich redete mir ein, keine Pause machen zu dürfen und meinen Antrieb hochzuhalten, immer weiterzuarbeiten, um einen Mehrwert für diese Erde zu erschaffen. Warum stehst du morgens auf? Ich weiß nicht, was deine

Antwort auf diese Frage ist, aber ich habe mir in jeder Lebensphase die schönsten Antworten zusammengereimt. So lange, bis sie sich gut genug angefühlt haben.

Gut genug für was?

Gut genug, um ein stabiler Deckel für etwas zu sein, das ich nicht sehen will? Egal, wie sehr ich an mir arbeitete, Affirmationen gesprochen und mir selbst eingeredet habe, dass ich gut genug bin, wie ich bin ... Egal, wie sehr ich »Selbstliebe trainierte« oder mir einredete, ich sei die Liebe selbst, wieso sollte ich mich also überhaupt lieben müssen ... Egal, wie positiv und liebevoll ich mit mir selbst sprach, wenn ich morgens aufwachte ... Ich fühlte etwas in mir, das ich nur sehr schwer beschreiben kann. Ich kann mir vorstellen, dass du es auch kennst. Es fühlte sich an wie ein Splitter im Kopf, der im Rausch des Alltags in Vergessenheit gerät. Aber egal, was du tust, du spürst ihn subtil. Im Hintergrund. Ein kontinuierliches leises Rauschen. Immer wenn es still wird, wenn du Komplimente oder Lob erhältst, erwacht es zu einer Stimme, die all das nicht glauben kann. »Bin ich gut genug?« »Bin ich wichtig?« »Bin ich liebenswert?« All diese quälenden Fragen, die tagein, tagaus Energie saugen.

Ich kenn dich nicht, und ich weiß nicht, welche Fragen in dir bewusst oder unbewusst herumgeistern. Ich kann mir aber gut vorstellen, dass auch dich bestimmte Fragen den Schlaf kosten. Ich kann mir gut vorstellen, dass du müde davon geworden bist, vor dir selbst wegzulaufen. Müde von einem inneren Kampf gegen dich selbst. Müde davon, zu lesen, dass du alles schaffen kannst, was du willst, alles sein kannst, was du willst, alles in dir hast ... wenn du es einfach nicht fühlen kannst.

Wie sehr kannst du mir die Erlaubnis geben, dich durch eine innere Welt zu führen und dir selbst auf eine schockierende, aber befreiende Art und Weise zu begegnen? Wie sehr kannst du dir eingestehen, dass es noch einen Teil in dir gibt, der um alles in der Welt jemand anderes sein möchte?

## Der Splitter im Kopf

Ich habe sehr lange gewartet, dieses Buch zu schreiben. Bereits vor vielen Jahren hatte ich das Angebot von einem großen Verlag erhalten, ein Buch über meine Arbeit herauszubringen. Ich war zu diesem Zeitpunkt so tief mit meinen Ängsten, Zweifeln und mit meiner Selbstverurteilung beschäftigt, dass es sich für mich unauthentisch angefühlt hätte, ein Buch darüber zu schreiben, echt, authentisch und maskenlos zu leben. Ich wollte nicht zu denen gehören, die nur darüber sprechen und nichts davon leben oder verkörpern. Also begab ich mich auf eine Reise. Mit Bahar zusammen arbeite ich schon lange mit Tausenden von Menschen, wir kreieren Techniken für Veränderung und Transformation und haben das Privileg, dadurch auch immer weiter an uns selbst zu arbeiten.

Was ich tue, ist nicht meine Arbeit, es ist zu meinem Leben geworden. Und nein, ich bin nicht einfach nur meiner Freude gefolgt, und alles wurde gut. Nein, ich habe nicht einfach nur ein paar Affirmationen gesprochen, und alles wurde gut. Nein, ich habe nicht meine alten Glaubensüberzeugungen gelöscht und einfach neue installiert. Versteh mich nicht falsch: Das alles kann funktionieren und hat seinen Platz.

Ich teile mit dir in diesem Buch einen anderen Weg, da der Splitter in meinem Kopf immer spürbarer und lauter wurde. Vielleicht geht es dir ähnlich, und du gehst gefühlt zwei Schritte nach vorn und drei wieder zurück. Vielleicht taucht ein Problem, eine Herausforderung oder ein Gefühl immer wieder auf, nur in einer anderen Klamotte. Ich werde dir in diesem Buch nicht erzählen, dass du gut genug bist. Ich werde dir nicht sagen, dass du alles in dir hast. Nicht weil es nicht stimmen würde, sondern weil du es mir nicht glauben würdest. Vielleicht würdest du mich unbewusst sogar als Lügner bezeichnen. Ich kenn dich nicht, also wie könnte

ich über deine innere Größe urteilen? Jedes Lob und jeder Zusppruch wird nicht in dir landen, wenn du es für dich selbst nicht fühlen und integrieren kannst.

Was wäre, wenn das Leben, nach dem du dich sehnst, unbewusst zu gut für dich wäre? Was, wenn dieses Leben von dir selbst unwissend sabotiert würde?

Ich möchte dich durch eine Welt führen, vor der die meisten Menschen weglaufen. Sieh dich um, mach deine Augen auf. Ich weiß, dass du sehen kannst, wie andere mit Ach und Krach ein Kartenhaus aufrechterhalten. Ein Haus, das aus Selbstlügen, Selbstverurteilung, Selbsthass und dem Wunsch, jemand anderes sein zu wollen, besteht. Dieses Haus ist damals auf der Fitnessmesse für mich zusammengebrochen. Alles, was ich nicht sein wollte, was ich versteckt hatte, alles, von dem ich nicht wollte, dass es andere Menschen über mich denken, kam an die Oberfläche.

Es war der Startschuss für viele Fragen, die du dir vielleicht auch stellen magst: Willst du weiter so tun, als gäbe es keinen Splitter in deinem Kopf? Willst du dir weiter einreden, dass es gar nicht so schlimm ist? Willst du weiter so tun, als wäre das alles normal und andere haben das auch? Oder willst du herausfinden, was diesen Splitter überhaupt am Leben erhält? Willst du wissen, warum du diesen Splitter nicht loslassen kannst? Willst du wissen, warum du diesen Splitter sogar beschützt?

Ich habe dieses Buch nicht für die Masse geschrieben. Ich habe es für das Individuum geschrieben. Ich habe es für Menschen geschrieben, die den Mut haben oder ihn entwickeln wollen, an Orte zu blicken, die tief in ihrem Inneren verborgen sind. Du bist ein Mysterium, und das ist auch gut so. Das, was du bist, kann nicht einfach erklärt oder beschrieben werden. Dich rein auf deine Gedanken und Gefühle zu beschränken wäre eine Beleidigung.



Nach dem Vorfall auf der Bühne entschied ich mich, auf eine Reise zu gehen. Auch wenn ich eigentlich nie wieder vor Menschen sprechen wollte, gab es einen Teil in mir, der das Ganze nicht so stehen lassen wollte. Ich wollte wissen, wie ich mich wirklich verändern kann. Nicht oberflächlich, indem ich weitere Masken über meine Fehler stülpe. Indem ich eine Fassade vor mein Scheitern errichte. Vor meinem Schmerz und meine Gefühle. Es ist immer einfacher, eine Maske zu tragen, als sich mit den inneren Wahrheiten zu konfrontieren. Ich wollte hinter meine Fassade blicken. Ich wollte erforschen, was mich und so viele Menschen daran hinderte, echt, roh und wirklich authentisch zu sein. Vieles, das ich mit dir in diesem Buch teile, wird dich vielleicht aufrütteln und dich an deinem Weltbild und dem Bild, das du von dir selbst hast, zweifeln lassen. Du wirst sehen, wie viel Energie du möglicherweise jeden Tag damit verschwendest, ein bestimmtes Bild von dir aufrechtzuerhalten. Wie viel Energie flöten geht, da sie in einen unbewussten Kampf fließt. Vielleicht geht es dir ähnlich, aber ich war so müde vom Kämpfen. Ich war müde vom Kampf gegen mich selbst. Ich war müde vom Weglaufen. Müde vom Ablenken.

Meine persönliche Reise war meine Feuerprobe. Sie führte mich an die dunkelsten und tiefsten Stellen meines Bewusstseins, die ich so lange weggeschoben und verdrängt hatte. Sie führte mich durch Hunderte von Seminaren und Ausbildungen – und auch auf die großen Bühnen. Ja, ich habe meine Angst, vor Menschen zu sprechen, überwunden – wobei »überwunden« das komplett falsche Wort dafür ist. Die Angst ist irgendwann von mir abgefallen, da ihr der Nährboden entzogen wurde. Ich habe herausgefunden, was die Angst, meine Zweifel und meine Selbstverurteilung so lange am Leben erhalten hat. Und nein, es war nicht unbedingt ein traumatisches Erlebnis in der Kindheit. Es war nicht unbedingt eine toxische Glaubensüberzeugung und auch nicht unbedingt ein früheres Leben.

Ein bisschen ironisch finde ich, dass ich gerade ein Buch schreibe, obwohl ich selbst nur sehr wenige Bücher gelesen habe. Im Gegensatz zu all den Empfehlungen, so viele Bücher wie nur möglich in jedem Monat zu lesen, wurde ich beim Lesen so schnell müde und gelangweilt, dass ich mir eingeredet habe, das wäre nichts für mich. Heute weiß ich, es lag an unter anderem an meiner Unfähigkeit, mich zu fokussieren und an einer Sache dran-zubleiben. Ich erzähl dir das, weil es für dich und dieses Buch bedeutet, dass ich hier keine Floskeln nachplappern oder dich mit alten Lebensweisheiten langweilen werde. Ich kenne nämlich nicht viele. Ich teile hier meine persönliche Erfahrung, meine Fehler, meine Herausforderungen und vielleicht kontroverse und auch widersprüchliche Ansätze, die mir und mittlerweile Tausenden von Menschen zu echten Durchbrüchen verholfen haben. Meine Intention hinter diesem Buch ist, dass du es nicht als weitere Ablenkungsstrategie nutzt. Es soll höchstens dazu dienen, dich vom Ablenken abzulenken.

Bist du schon ausreichend gelangweilt von diesem Spiel? Ich bin gelangweilt von falschen Gesichtern, von oberflächlichen Gesprächen, vom gesellschaftlichen Versteckspiel. Ich bin gelangweilt von der Kritik derer, die sie nur dafür nutzen, um sich selbst besser zu fühlen. Ich bin gelangweilt davon, Schuldige für unser eigenes Versagen zu finden.

Ich bin gelangweilt von mir selbst. Vom Wegschauen. Vom So-Tun-als-ob. Gelangweilt, mich selbst und andere anzulügen. In einer Scheinwelt zu leben. Einer ausgemalten und ausgeschmückten Realität, die aufrechtzuerhalten so viel Energie kostet, dass wir selbst das Gefühl haben, sie sei es wert, dafür zu kämpfen. Ich bin angewidert vom Zucker, den wir nicht nur in unsere Nahrungsmittel packen, weil wir mittlerweile so stumpf geworden sind, dass wir nichts mehr schmecken, sondern auch vom Zuckerguss, den wir über unsere Schatten, Fehler, unsere Unvollkommenheit gie-

ßen. Alles nur, um dem unbewussten Wunsch gerecht zu werden, »perfekt« zu sein, so wie wir sind. Was wir nicht alles bewusst oder unbewusst tun, um uns diesen süßen Geschmack von »Ich bin gut so, wie ich bin« zu geben. Wir schmücken unsere Fehler aus, überschreiben sie mit neuen Wörtern, reden uns ein, dass es im Universum keine Fehler gibt. Wir schließen die Schublade guten Gewissens, auf der steht: »Ich bin kein Fehler.«

Wir beide wissen, was passiert, wenn der Zucker mal aus ist, oder? Oder wenn die Schublade überquillt. Die Wahrheit über dich kennst nur du, und sie plagt dich dann am meisten, wenn du mal vergessen hast, den Zucker über deinen Tag zu streuen, oder? Ich mach dir hier keinen Vorwurf, denn ich war selbst ein Meister der Unterdrückung.

Wenn es einen Award für professionelle Unterdrücker gegeben hätte, wäre er an mich vergeben worden.

Ich schreibe hier direkt, offen und ehrlich, weil ich mir so oft jemanden gewünscht hätte, der einfach eiskalt ehrlich, klar und deutlich mit mir spricht, ohne mich in Watte zu packen. Heute weiß ich, ich wäre damals noch nicht bereit gewesen, tiefer zu blicken. Ich weiß nicht, an welchem Punkt du in deinem Leben stehst. Wie tief oder wie weit du gehen willst, kann ich auch nicht beurteilen. Doch lass dieses Buch auf dich wirken und erforsche, was es mit dir macht. Es geht hier nicht um das Verkünden einer Wahrheit oder dass du dieses Buch als Informationsquelle siehst und dir im Speedreading-Tempo so viel Input wie nur möglich reinziehst. Falls du das vorhast, dann missbrauchst du die Intention des Buchs. Natürlich kannst du damit anstellen, was du willst, aber ich bin ehrlich zu dir. Die Probleme unserer Zeit lösen wir nicht mit der Einstellung, dass wir mehr Informationen oder Inhalte konsumieren müssten. Die Probleme unserer Zeit lösen wir

aus meiner Sicht durch bewusste Präsenz, bei der all deine Sinne mit im Boot sind. Dass du dir vielleicht einen Satz zehnmal durchliest, weil du ihn nicht verstehst, und er dann tiefer in dir greifen kann – dafür braucht es den Moment, in dem du akzeptierst, dass du den Satz nicht verstehst. Das ist der Moment, wenn etwas tiefer sickert, bis dorthin, wo sich wirklich etwas verändern kann.

Untersuche, was die Zeilen in diesem Buch mit dir machen. Die Magie passiert nicht, wenn du sie liest. Sie passiert zwischen den Zeilen. Wenn du Luft holst oder ausatmest. Wenn du für einen Moment die Augen schließt. Wenn du dir erlaubst, nachzuspüren. Spür und lass es wirken. Fühle, was in dir passiert, während du dieses Buch liest.

Manchmal werden dich meine Wörter aus deiner Komfortzone locken, manchmal werden sie dich tief berühren, und manchmal werden sie an deinen verschlossenen Türen klopfen. Manche Fragen werden unbequem und störend auf dich wirken, manche wirst du einfach überspringen oder bewusst übersehen, da sie vielleicht noch nicht mit dir in Resonanz gehen oder weil es einfach noch nicht an der Zeit dafür ist. Je nach Tagesform, nach Gefühlslage oder Stimmung wirst du die Themen in diesem Buch anders auffassen.

Ich stelle solche Fragen nicht unbedingt, um Antworten anzuregen, sondern um dir neue Fragen zu entlocken, die du dir noch nie gestellt hast und deren Antworten wirklich tiefgreifend sind. Klingt ein bisschen verwirrend, oder? Bist du schon einmal Fragen aus dem Weg gegangen, weil du ganz genau wusstest, was die Antwort sein wird, und die wolltest du nicht hören? Nur weil du die Antwort nicht hören wolltest, heißt das aber nicht, dass die Frage nicht unbewusst was mit dir macht. Das, was du nicht hören oder nicht sehen wolltest, bestimmt vielleicht mehr deine Realität und dein Leben, als du denkst. Das, was du verurteilst, was du um alles in der Welt nicht sein willst, bestimmt vielleicht mehr deine

Gefühlswelt, als du denkst. Was wäre, wenn es einen Teil in dir gibt, der gut verschlossen in deinem inneren Keller verborgen ist? Was wäre, wenn dieser Teil mehr von deinem Leben steuert, als du denkst? Spürst du diesen Teil? Egal, wie stark du dich bemühst, egal, wie stark du versuchst, dich zu motivieren und deine Willenskraft zu stärken. Egal, wie sehr du dich auf das Positive fokussierst, du spürst, dass du gegen etwas Inneres in den Kampf ziehst. Immer dann, wenn ein Problem wieder- und wiederkommt, nur in einem anderen Gewand, immer dann, wenn du gefühlt kurz vor einem Durchbruch, vor der Erreichung eines wichtigen Ziels bist, zieht dich eine unsichtbare Kraft zurück. Wie eine unsichtbare Leine, die dir angelegt wurde. Bis hierher und nicht weiter. So viel Glück, aber ja nicht mehr. So viel Liebe, aber ja nicht mehr. So viel Geld, aber ja nicht mehr. Nur, wer oder was hat dir diese Leine angelegt und vor allem: warum? Diese Frage ist einfach oder kompliziert zu beantworten. In beiden Fällen ist die Antwort keine Garantie dafür, dass du die Leine ablegen wirst. Und genau hier kommt dieses Buch ins Spiel. Ich nehme dich an die Hand, egal, wo du in deinem Leben stehst, und helfe dir, die Leine zu lockern. Schritt für Schritt. Ob du dann wirklich loslässt, liegt an dir.

Danke, dass du mir diese Möglichkeit gibst. Dass du mir deine Zeit schenkst, dich auf diese Art und Weise zu inspirieren und gelegentlich tief zu bewegen.

Lass uns starten.



# Wenn Masken fallen.

## Lieber echter Schmerz als falsche Freude

»Du bist hier, um Freude in die Welt zu bringen«, hat Arthur Fleck von klein auf immer wieder zu hören bekommen. Penny Fleck, seine Mutter, meinte es gut mit ihm. »Du bist hier, um zu lachen. Teile deine Freude mit anderen.« Diese Sätze stammen aus dem Film »Joker«, der 2019 in die Kinos kam. Da ich mit großer Begeisterung so gut wie jeden Superhelden-Film verfolge, musste ich natürlich zum Kinostart sofort in die Premiere. Joker, als Kind dieser Arthur Fleck, ist der maskierte Bösewicht im DC-Comics-Universum und Erzfeind von Batman. Er ist der unberechenbare, verrückte, ausgestoßene Clown, der nicht ernst genommen, aber gleichzeitig bis auf die Knochen gefürchtet wird. Falls du dich jetzt fragst: »Warum erzählt er mir was von einer Comic-Verfilmung?«, bitte ich dich, erst mal weiterzulesen. Vielleicht haben dieser Clown und du mehr gemeinsam, als du denkst.

Dieser Film hat mich so tief erschüttert, dass ich ihn mehrmals hintereinander im Kino sehen musste. Dabei hat mich neben der exzellenten schauspielerischen Darstellung nicht nur die Handlung und die tiefe vielschichtige Geschichte, die nicht näher an dem aktuellen Bild unserer Gesellschaft sein könnte, fasziniert und getroffen, sondern auch etwas, das durch den Film ausgelöst wurde. Es war eine ganz bestimmte Reaktion der Zuschauer, die

mit mir im Kino saßen, die mir immer wieder kleine Elektroshocks verpasste. Ich musste ihr auf die Schliche kommen und begann, diese Reaktion der Menschen auf ganz bestimmte Szenen im Film zu erforschen. Gleich wirst du erfahren, um welche Szenen es sich handelt.

Jokers Geschichte ist unserer, also deiner und meiner Geschichte, ähnlicher, als wir erst einmal vermuten würden. Wir haben wahrscheinlich nicht exakt das erlebt, was ihm widerfahren ist. Doch was aus ihm geworden ist, könnte ähnlich auf dich und mich zutreffen. Arthur wurde als Kind missbraucht, misshandelt und gezwungen, arbeiten zu gehen, während die depressive Mutter zu Hause in Selbstmitleid erstarrt war. Fast jedes Kind würde alles dafür tun, die eigene Mutter vor weiterem Schmerz und unangenehmen Situationen zu bewahren. Arthur gehorchte also und nahm ihren anfangs erwähnten Ratschlag wortwörtlich.

So redete er sich immer wieder folgende Dinge ein: Um Freude in die Welt zu bringen, muss ich selbst auch freudvoll sein. Um Menschen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern, muss ich selbst auch lachen. Ich bin hier, um mein Lachen mit der Welt zu teilen. Die Welt ist voller Dunkelheit. Ich bringe genau dort mein Lachen hin ...

Klingt nach einer wundervollen Idee, oder? Ich meine, du kennst die Ernsthaftigkeit dieser Welt. Du weißt, dass Lachen für manche Menschen zu einer Bedrohung geworden ist. In einer Welt, in der die unausgesprochene Regel gilt, dass Lachen und Freude nur unter bestimmten Umständen erlaubt sind, macht es doch erst recht Sinn, echtes Lachen wieder zurück in unser Leben zu holen, oder? Die positive Intention dahinter mag in der Umsetzung aber schrecklich scheitern und nach hinten losgehen. Die Betonung liegt hier nämlich auf dem »echten« Lachen.

Und damit kommen wir zurück zum Kinopublikum und seinen Reaktionen. Im Film gab es diese ganz speziellen Momente.



Die Momente, die mir eine Gänsehaut am ganzen Körper verschafften. Momente, in denen man spüren konnte, dass sie etwas mit einem machen. Szenen, die einen Nerv trafen. Die Reaktionen, wenn dieser Nerv getroffen wurde, haben mich doppelt getroffen. Immer wenn Arthur versucht hat, Freude mit den Menschen zu teilen, und den gut gelaunten Clown spielte, gab er einen ganz bestimmten, unverwechselbaren, skurrilen und hellen Ton von sich, er kam während des Lachens zustande. Hast du schon einmal Menschen beim Lachen beobachtet? Kannst du den Unterschied zwischen echtem und aufgesetztem Lachen erkennen? Ich bin mir sicher, dass du das kannst. Bei Arthurs Lachen war da aber noch etwas anderes. Etwas, das unausgesprochen und nicht sichtbar bei diesem Lachen mitschwang. Jeder im Kinosaal hat es gespürt. Da bin ich mir ganz sicher. Arthurs Gesicht war verzerrt, seine Körperhaltung verbogen. Eine spürbare Anstrengung hinter dem Lachen. Dieses Lachen dauerte maximal drei Sekunden und endete dann abrupt. Stille für ungefähr eine Sekunde. Gefühl 80 Prozent der Zuschauer im Kino fingen laut an zu lachen. Den restlichen 20 Prozent ging es so wie mir. Ich konnte nicht lachen. Ganz im Gegenteil. Ich hätte lieber mitgeweint. Mitgeweint? Mit Wem? Mit Arthur, denn sein Lachen war eigentlich ein Weinen.

Er nutzte sein künstliches Lachen,  
um seine tief sitzende Trauer zu verstecken.

Hast du dich selbst schon mal dabei erwischt, wie du am liebsten Tränen vergossen hättest, aber du hast sie ganz gekonnt unterdrückt? Wenn Menschen lachen, kannst du spüren, ob es echt ist. Was tust du, oder wie fühlst du dich, wenn Menschen in deiner Anwesenheit lachen, aber du spürst, dass da etwas nicht stimmt? Ein unangenehmer Moment, richtig? Grinse ich einfach mit, damit mein Gegenüber nicht merkt, dass ich weiß, dass sein Lachen