

Dr. Christian Zippel

BRING DEN MÜLL RAUS

Radikal Ausmisten in neun Schritten

3. Auflage

Cape Tribulation, Queensland, Australia
Neujahr 2017

*Erweitert & überarbeitet für die 3. Auflage
am Fuße des Fujiyama, Japan
Sakura 2024*

*... veröffentlicht am 12.07.2024
zum World Simplicity Day, anlässlich des
Geburtstages von Henry David Thoreau*

*„Je weniger der Mensch braucht,
desto mehr nähert er sich den Göttern,
die gar nichts brauchen.“*

Sokrates

*Weißt Du, was gut für Dich wäre?
So 'ne richtig schöne Depression.*

*Hast Du Lust? Weißt Du denn, was das Gute daran ist?
Leider bleiben die Meisten darin stecken. Haben Angst
davor, sie durchzuziehen. Verstehen nicht, was die Depressi-
on ihnen sagen will, was sie womöglich auch Dir sagen will:
dass es Zeit ist, den Druck (englisch „pressure“) zu reduzie-
ren. Den Druck durch zu viel Stress und Müll. Durch alles in
Deinem Leben, was nicht zu Dir passt, was nicht wirklich Du
bist. Doch damit ist jetzt Schluss. Anstatt davon erdrückt zu
werden, schmeißen wir das nun alles raus, springen mitten
hinein ins De-Pressuring – und dieses Buch ist Dein Guide.
Es geleitet Dich, bis Dein Leben simpel und schön ist,
kraftvoll und klar so wie der Sonnenaufgang
direkt vor mir am Fujiyama.*

Sieben Jahre sind vergangen

... seit die Erstauflage von „Bring den Müll raus“ veröffentlicht wurde. Viel ist seitdem passiert: viel Feedback, viel gesehen, viel gelernt. Danke dafür. In dieser Zeit habe ich mich umfassend mit Psychosomatik, komplexer Dynamik, nicht-linearen Systemen und der Chaostheorie beschäftigt; parallel dazu gecoacht und therapiert.

Über die Jahre hat sich unmissverständlich herauskristallisiert, was der mieseste und hartnäckigste Müll ist, den viele Menschen mit sich herumschleppen – und davon will ich Dir jetzt berichten. Direkt auf den ersten Seiten, denn gestern ist etwas passiert. Solltest Du nur diese eine Lektion aus dem Buch mitnehmen, dann hat es sich bereits gelohnt. Es ist etwas, womit sich fast alle auf diesem Planeten herumschlagen, sich quälen, bremsen und blockieren. Es ist der Grund dafür, dass sie kompensieren, krank werden und keine Liebe finden, dass Diäten scheitern und es mit dem Geld nicht so richtig klappt. Und selbst bei denen, die „alles“ haben, kommt das meist nicht richtig an. Sie können es nicht fühlen. Denn meist ist „es“ gar nicht echt.

*„Es“ ist Müll.
Und „alles“ ist gar nicht so wichtig.*

„Was das für ein Müll ist?“, magst Du nun fragen. Nein, Du kannst ihn nicht anfassen, ja nicht einmal sehen ... und deswegen auch nicht einfach rausschmeißen wie einen Pizzakarton. Und doch ist er real ... mehr als real. Und er ist überall. Er hypnotisiert die Gesellschaft, Deine Familie, Freunde und Dich. Bist Du bereit dafür, zu erfahren, um welchen Müll es sich handelt?

*Wirklich?
Die meisten Menschen sind es nämlich nicht.*

*Warum nicht?
Sie haben Angst davor.*

*Wovor?
Sie haben Angst davor: sie selbst zu sein.*

Der größte Müll auf dem Planeten – in Deinem System, in Deinem Kopf, in Deinem Leben – ist nämlich der: dass Du denkst, jemand anders sein zu müssen ... so wie alle sein zu müssen ... sein zu müssen, wie andere es von Dir erwarten:

- *brav*
- *beliebt*
- *perfekt*
- *angepasst*
- *angestellt*
- *bodenständig*
- *besitzorientiert*
- *vorsorgend*
- *verheiratet*
- *versichert*
- *impotent*

Du solltest jedoch nicht alles glauben, was Du denkst. Gestern erst hat sich ein Bekannter von mir aufgehängt. #steven

Ein feiner Kerl. Hilfsbereit. Lächelnd. Firma. Familie. Er hatte all das. Hat gemacht, was andere von ihm erwarten. Hat sich nie beklagt. Doch all das: war eine Maske. Und dann hat er einen Strick am Dachbalken seines Schlafzimmers befestigt, das andere Ende zu einer Schlinge gebunden, sich diese um den Hals gelegt und ist vom Stuhl gesprungen – der vielleicht ehrlichste Schritt seines Lebens.

Jährlich machen das knapp eine Millionen Menschen. Hand an den Hals, falls Du auch schon einmal daran gedacht hast. Hier am Fuji gibt es sogar einen berühmt-berüchtigten Selbstmordwald, in dem schon Tausende ihr Leben beendet haben. Der melancholische Japaner, mit dem vollgekritzelten Notizbuch und der Campingausrüstung, der neben mir aus dem Zug gestiegen ist, ... ist geradewegs daraufzuge-stapft.

*Circa alle 30 Sekunden begeht jemand Selbstmord. Wenn Du dieses Buch liest, wirst Du knapp 30 Sekunden pro Seite brauchen. Sei Dir dessen bewusst: Bei jeder Seite, die Du hier liest, tötet sich ein Mensch. Seit Du begonnen hast, waren es schon drei: vergiftet, verblutet, erschossen *peng*. Die wahren Ziffern sind unklar, viele davon hängen im Dunkeln, verschwinden von Kreuzfahrtschiffen oder lenken schlicht in den Gegenverkehr *rumms*.*

Warum?

*Weil sie Müll im Kopf haben
... und nicht nur dort.*

*Steven hatte Angst davor, er selbst zu sein.
Steven ist tot.*

Und jetzt kommst Du ...

Dieses Buch unterscheidet sich

... von anderen Minimalismus-Ratgebern, weil es nicht nur im Besitz ausmietet, sondern im gesamten Leben. Es wurde von einem Doktor der Philosophie verfasst, dessen Forschungsschwerpunkt Fitness, Freiheit und Minimalismus vereint. Nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch. Er selbst hat im Rahmen eines Minimalismus-Experiments alles rausgeschmissen – und berichtet in diesem Buch darüber. Zudem ist er Schriftsteller, Coach und Therapeut mit über zwanzig Jahren Erfahrung. Veröffentlicht hat er bisher fünfzehn Bücher:

- Der Wille zur Kraft
- HFT. Hochfrequenztraining & Autoregulation
- rosenrot – oder die Illusion der Wirklichkeit
- Existiert der Mond, wenn keiner hinschaut?
- Leider geil, fett & faul
- Body Basics
- 80/20 Fitness
- Schön & Stark
- Natural Doping
- Animal Moves
- Bring den Müll raus
- Langhantel Basics
- HET. Hocheffizient trainieren
- Ein Adler fängt keine Fliegen
- Unbeugsam ist nur der Wille

Entsorge Dein Leben!

Nein, damit wird nicht zum Freitod aufgerufen, selbst wenn der Dich abrupt von allen Sorgen befreien würde. Im Gegen teil: Dieses Buch will Dich zum Freileben motivieren. Zum Ent-sorgen aller Sorgen. All Deine Sorgen sind auch an ir gendetwas gekoppelt und das schmeißen wir jetzt raus. Wir räumen auf:

- in Deinem Geist
- in Deinem Körper
- in Deinem Besitz
- in Deinem sozialen Umfeld
- in Deiner Arbeit
- in Deinen Finanzen
- in Deiner digitalen Welt
- in Deiner Familie

Und solltest Du umfassend ausmisten, ja gar komplett neu starten wollen, dann hilft Dir ...

- Das 1x1 des Auswanderns

Warnung!

Für die mitunter radikalen Einschnitte im Leben, die auch nur irgendwie in Zusammenhang mit diesem Buch stehen, übernimmt der Autor keinerlei Haftung. Sie geschehen auf eigenes Risiko und das ist gut so. Da wo das Risiko auf uns wartet, befindet sich der Pfad ins Paradies – da entspringt der Flow und gründet die Erkenntnis, dass Fokus, Freiheit und Leichtigkeit nur einen Mülleimer weit entfernt sind.

Impressum

Der Text ist urheberrechtlich geschützt. Passagen daraus dürfen online genutzt werden (z.B. in einem Artikel, auf Social Media oder im Blog), unter Nennung von Autor und Quelle.

Originalausgabe 2017, erweitert und überarbeitet 2024

Lektorat: Patrick Bernard Riedl

Cover: Sascha Heupel

ISBN Taschenbuch: 9789403855097

Das Buch erscheint auch als ebook.

Produktion/Druck: Bookmundo, Niederlande – dort wird es „on demand“ gedruckt (auf Bestellung) und auch nur dann, schont Ressourcen.

AMOR FATI Publishing

Postfach: 22/42 Moo 5, Bophut
84320 Koh Samui, Thailand

Info & Kontakt

holistic-teacher.info

facebook.com/chzippel

INHALTSVERZEICHNIS

ARM IST NICHT, WER WENIG HAT	13
WILLKOMMEN IM REICH DER ENTROPIE	29
AUSMISTEN ...	
IN DEINEM GEIST	33
IN DEINEM KÖRPER	81
IN DEINEM BESITZ	119
IN DEINEM SOZIALEN UMFELD	151
IN DEINER ARBEIT	177
IN DEINEN FINANZEN	197
IN DEINER DIGITALEN WELT	213
BONUSKAPITEL	
AUSMISTEN IN DEINER FAMILIE von Aline Hasler	233
DAS 1x1 DES AUSWANDERNS von Sascha Heupel	273
LOS GEHT'S	313

*„Wer von seinem Tag nicht zwei Drittel
für sich hat, ist ein Sklave.“*
Friedrich Nietzsche

ARM IST NICHT, WER WENIG HAT

... sondern wer mehr haben will. Das wusste bereits der Stoiker Seneca im antiken Rom. Sein Lieblings-Rivale Epikur, der Hedonist, sah es kaum anders:

„Wenn Du jemanden reich machen willst, gib ihm nicht mehr Geld, sondern nimm ihm von seiner Begierde.“

Und Diogenes, der „Hund“, – der radikal allem Überfluss abschwore und für den Reichtum nichts weiter als die Kotze des Glücks war – äußerte sich gewohnt frech:

*„Die Sklaven dienen ihren Herren,
die Nichtsnutze ihren Begierden.“*

Ja, vor knapp zweitausend Jahren war die Philosophie noch quicklebendig und auf das Wesentliche fokussiert. Sie war simpel, pragmatisch und klar.

Über die Jahrhunderte ist diese Quintessenz des selbstbestimmten, freien und erhabenen Lebens verschwunden, unter Tonnen von Müll, falschen Freunden, verkopften Abstraktionen und naiven Glaubensvorstellungen. Allesamt Ballast, morsche Balken, trügerischer Morast. Heute haben nur noch wenige verstanden, worum es im Leben geht. Und so frage ich auch Dich, liebe Leserin, lieber Leser:

Was ist wirklich wichtig im Leben?
Brauchst Du alles andere überhaupt?

Oder ist vieles davon vielleicht sogar schlecht für Dich?
... belastend, bremsend, blockierend?

Immer mehr reflektierte Menschen wählen in Zeiten der ZUVIELISATION die freiwillige Beschränkung an materiellen Dingen – den MINIMALISMUS –, um freier und leichter zu leben: zu arbeiten, reisen, forschen, wachsen, lieben und tanzen. Sie nennen sich DIGITALE NOMADEN. Mit leichtem Gepäck reisen sie um die Welt, arbeiten digital und vernetzen sich global. Ein Lifestyle mit Risiken und Potenzial.

Was muss man schon wirklich haben und mit sich schleppen, wenn man es doch an jeder Straßenecke findet? Wenn man kaum mehr braucht als Kreditkarte, Kleidung, Zahnbürste und Smartphone/Laptop? Wenn man sich nicht durch MEHR HABEN, sondern durch MEHR LEBEN besser fühlt?

Irgendwann kommt der Moment, an dem einem bewusst wird, dass zu viel Haben das Leben einschränkt, und dass man umso günstiger, freier und leichter leben kann, je weniger man hat und braucht.

Stilvoll & Schlicht

... ist das neue Motto. Sammeln, Raffen und Protzen haben ausgedient. Wer sich auf das Wesentliche besinnt, der braucht nicht viel, der ist schnell glücklich. Alles, was wir wirklich zum Überleben brauchen, gibt es fast zum Nulltarif: Sonne, Luft, Wasser ... ja selbst Nahrung und Bett sind für den Minimalisten von heute fast überall schnell und günstig zu finden. Wer braucht schon überteuerte Blubberbrause und aufgeschäumtes Nobelsushi, wo doch Grüner Tee, Rührei mit Pilzen oder Spaghetti aglio e olio viel natürlicher sind und besser schmecken und fast nichts kosten.

Dabei handelt es sich keineswegs um Arme-Leute-Essen. Es steckt Würde im Schlichten. Anmut im Bedürfnislosen. Gerne erinnere ich mich an die Erlebnisse mit einem befreundeten Grünwalder Multimillionär, der zu all dem aufgedonierten Neureichen-Schnickschnack nur die Nase rümpfen

konnte. Entspannt fuhr er mit seinem alten, aber stilvollen Wagen durch die Straßen und bestellte stets die einfachsten Getränke und Speisen im Lokal – auch wenn er sich den Laden hätte kaufen können.

Überfluss, Protzen und Blingbling ... Ist das nicht Kompensation? Wer mit sich im Reinen ist, der genießt das Einfache, Simple, Ursprüngliche, Natürliche.

Wer jetzt auch noch spielerisch das dafür notwendige Geld verdient, dem steht nichts mehr im Wege. Ich selbst habe im Rahmen eines Experiments den Absprung gewagt und lebe nun seit vielen Jahren frei, rund um den Planeten, mit unter zehn Kilo Handgepäck.

Im Moment sitze ich mit meinem kleinen Laptop im Sand am Strand vor Cape Tribulation, dem Kap der Trübsal, in Australien. Der Name leitet sich daher ab, dass James Cook hier um 1770 mit seinem Schiff auf Grund lief. Über einen Monat lang mussten seine Mannschaft und er sich frei-kämpfen, um wieder eine handbreit Wasser unter dem Kiel zu haben. Dafür musste er nicht nur viele Nerven, sondern auch eine Menge Ballast über Bord werfen.

Diese Geschichte

... die hier in Australien jedes Schulkind kennt, ist mehr als nur symbolisch. Sie lehrt:

Um Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit zu erlangen, muss man Ballast abwerfen!

So haben es auch Generationen von Einwanderern aus aller Welt getan, um hier auf dem wilden roten Kontinent ihr Glück zu finden. Dafür haben sie nicht nur ausgemistet, sondern ihre gesamte vorherige Existenz hinter sich gelassen

(oder zumindest eine Gefängniszelle). In der sogenannten „alten Welt“ tendieren viele auch heute noch zum Sammeln, Raffen und Konservieren. „Haben ist besser als Brauchen“, ist das Motto. Anstatt das zu verurteilen, kann man es auch verstehen. Schlussendlich ist das Ganze historisch begründet. Die noch frischen Wunden des krisen- und kriegsgebeutelten 20. Jahrhunderts sorgten dafür, dass individuelle Freiheit hintangestellt werden musste, um das kollektive Überleben zu gewährleisten. Aus diesem Grund stand für die Nachkriegsgeneration vor allem ein Programm auf der Agenda: HABEN – mit dem Ziel, grundlegende materielle Sicherheit wiederzuerlangen.

So leicht es also fällt, das kollektive Raffen unserer direkten Vorfahren zu verurteilen, sollten wir vielmehr dankbar sein, für ihre Vorarbeit, die es uns heute ermöglicht, freier und leichter zu leben. Sie haben die Gesellschaft wieder aufgebaut und stabilisiert, damit wir sie als Sprungbrett nutzen können.

Zeitgleich müssen wir aber auch die Verantwortung unserer Generation annehmen, die Grenzen und Probleme des materiellen Wahns erkennen und rechtzeitig einen neuen Kurs einschlagen, den großen Sprung auch wagen ... in die, für viele ungewohnte, Leichtigkeit des freien, minimalistischen Seins.

Aufgewachsen in Zeiten der Globalisierung, des leichten Reisens und der digitalen Vernetzung sollten wir nun bereit sein, den Speckgürtel des Habens abzuwerfen, um wesentliche Ressourcen wie Lebensenergie, Kreativität und Zeit freizulegen. Wir tauschen den starren Reichtum des Habens durch den dynamischen Reichtum des Lebens. Das ist nicht leicht, so sind wir nicht aufgewachsen und das kann verunsichern. Umso wertvoller ist es, sich hierbei leiten zu lassen und gegenseitig zu unterstützen – durch Lesen, Austausch und Coachings.

Unsere Agenda ist klar

Statt bis zur Selbstvernichtung zu Raffen und sinnlos zu Schaffen, setzen wir auf Selbstverwirklichung und Vernetzung, auf Ganzheitlichkeit und Erleben. Konventionen, Religionen und Grenzen halten uns nicht auf. Wir sind supranational, dezentral, digital und vernetzt. Wir investieren in Bildung und nicht in Gebilde. Wir setzen auf Mobilität, statt in Immobilien zu flüchten. Wir verzichten auf Überfluss und erkennen die Verantwortung für unseren Planeten.

Dabei musst Du selbst kein Weltenbummler sein. Überflüssig rastloses Reisen hat noch niemandem geholfen. Viele flüchten dadurch nur vor sich selbst #vergeblich und belasten damit die Umwelt. Auch von zuhause aus kannst Du minimalistisch, stilvoll und schlicht leben. Dein Verzicht auf überflüssige Produkte bremst die überflüssige Produktion des ganzen Mülls, den die Fabriken über den Erdball speien, nur um Fake-Bedürfnisse zu befriedigen, die ohne die Werbung nicht da wären. Was für eine globale Müllmaschine. Sei Dir bewusst:

Die meisten Produkte auf diesem Planeten sind Müll – schon bevor sie ausgepackt werden.

Unser größtes Problem

Wir verstehen nicht, dass wir längst genug haben. Frei nach Tyler Durden machen wir Jobs, die wir hassen, um Dinge zu kaufen, die wir nicht brauchen, um Leute zu beeindrucken, die wir nicht leiden können. Tyler klaut bei Nietzsche, wenn er sagt:

„Alles was Du besitzt, besitzt irgendwann Dich.“

Er hat völlig recht, wenn er feststellt:

„Du bist nicht dein Job! Du bist nicht das Geld auf Deinem Konto! Nicht das Auto, das Du fährst! Nicht der Inhalt Deiner Brieftasche! Und nicht Deine blöde Cargo-Hose!“

Doch was sind wir dann?

Wer oder was bist Du?

Was definiert Dich?

Wenn ich solche Fragen stelle, lies nicht einfach nur darüber hinweg. Nimm Dir ein paar Minuten Zeit. Meditiere, reflektiere und diskutiere darüber. Mach Notizen – gerne direkt im Buch. Zum Beispiel kannst Du gleich hier Schlagworte über die Seite verteilen, die Dich definieren: Cinderella, Mönch, Punk, Trader, Oneironaut, Blogger ... Los geht's:

Was also sind wir?

Wir sind, was übrig bleibt, sobald wir das Überflüssige, Mittelmäßige und Oberflächliche entfernen; all die Dekoration, Fassade und Kompensation.

Wir sind ein pulsierendes Herz und ein freier Geist in einem geschmeidigen Körper. Wir sind unsere Taten, Fähigkeiten, Interessen und Beziehungen. Wir sind die Quintessenz unseres nackten Seins (worum sich dieses Buch dreht). Und je besser wir hier differenzieren, das Schlechte ausmisten und das Gute verstärken, desto freier, reiner und erhabener leben wir. Desto authentischer werden wir und desto einfacher fällt es uns, alles Minderwertige, Mittelmäßige und Überflüssige loszulassen.

Erfüllung ist somit keine Frage von: noch mehr.
Sie entsteht durch ein: passt schon. #verzicht

Und das, verehrte Leserin, lieber Leser, ist auch schon der Knackpunkt – der dieses Buches und Deines Lebens. Der, an dem die meisten scheitern, weil nur wenige auf diesem Planeten über ausreichend innere Stärke verfügen. An etwas festzuhalten mag bereits Kraft erfordern, Loslassen jedoch erfordert noch weit mehr. Das ist nur für die Stärksten unter uns ... Für Dich und mich, und deswegen drehen wir den Spieß nun um: Anstatt den Dingen hinterherzujagen und uns daran zu klammern. Lassen wir sie allesamt los, lächeln, entspannen uns und behalten nur – was absolut existenziell wichtig ist.

Das Magische daran: Je mehr wir loslassen und uns entspannen, desto mehr kommen viele wunderbare Wesen und Dinge von ganz allein zu uns oder wollen von sich aus bleiben – weil auch sie sich dort endlich mal entspannen und sie selbst sein können.

Szenenwechsel

Im antiken Griechenland galt das Ideal, stets nur so viel zu arbeiten, wie zum guten Leben nötig war. Den Rest des Monats widmete man sich dem Höheren und Schöneren – dem Treffen und Philosophieren in der Therme, bei Tisch oder am Tresen, der Bildung und Kunst, dem Sport, Wandern und Forschen in der Natur.

Heute dreht das Nachkriegsprogramm des Sicherns und Raffens frei: Wer genug zum Leben hat, kauft sich einfach noch mehr und noch größere Sachen, macht dadurch Schulden und muss sich noch mehr verdingen, um auch diese abzuzahlen. So ackert man sich empor, tauscht alle Lebenszeit gegen höheren Verdienst und gönnt sich in Folge noch höhere Ausgaben, die wiederum mit noch größeren Verpflichtungen einhergehen und so weiter – bis das wahre Leben völlig auf der Strecke bleibt. Aber naja ... zumindest hat man mehr als der Nachbar. #status #angst #neid

Das Problem dabei

Das Hamsterrad sieht von innen wie eine Karriereleiter aus. Und wer sich hineinbegibt, der hat kaum eine Alternative als der Dynamik zu folgen, der muss ganz schön rennen, nur um auf der Stelle zu bleiben. Zudem laufen alle anderen mit und setzen schon zum Überholen an. Daher kommt das Wort „Konkurrenz“, vom lateinischen „concurrere“: neben-einander laufen/rennen. #stress

Alle wären gern glücklicher und erfolgreicher als es „die anderen“ sind. Das ist schwer möglich, denn gemeinhin halten wir die anderen für glücklicher und erfolgreicher, als sie tatsächlich sind. Und so hetzen wir hinter Illusionen her. Vorauseilenden Trug- und Schattenbildern, die wir genau deswegen auch nie einholen können – weil sie nicht real sind.

Die traurige Realität im Hamsterkäfig: Das Rad dreht sich schlicht und einfach mit. Umso schneller, je mehr Mühe man sich gibt. Und unabhängig davon, wie sehr man sich abstrampelt ... man kommt doch nicht vom Fleck. Der einzige Unterschied zwischen den Schichten ist, dass das eine Hamsterrad rostet, quietscht, eiert und das andere golden glänzt, kugelgelagert und mit Samt besetzt läuft.

Die Illusion der Unteren: „Die da oben sind glücklich, weil sie alles haben und nichts dafür tun müssen.“

Die Illusion der Oberen: „Die da unten müssten nur härter arbeiten, statt nur vor dem Fernseher rumzugammeln, dann würde es ihnen auch besser gehen.“

Als Coach und Therapeut kenne ich beide Schichten gut. Die Wahrheit ist: Alle beiden strampeln sich ab, haben Probleme, Ängste, Verpflichtungen und Blockaden, und das nicht zu knapp – von Panikattacken und Albträumen bis hin zu Depression, Sucht, Impotenz und Burnout. Ihnen allen fehlt es am Wichtigsten: Energie, Lebensfreude, Leichtigkeit und Zeit. Oft geht es „denen da oben“ sogar schlechter. Ihre Probleme sind komplexer, der Ballast umfassender, die Schulden höher, der Kalender voller, die Dämonen düsterer und die Privatsphäre geringer. Ihr Leben ist vollgestopft bis in die letzte Ecke. Doch materieller Überfluss führt nicht selten zu seelischer Leere.

Schlussendlich ist das Leben im Hamsterrad für niemanden schön. Zudem versteht kaum jemand, wofür wir selbiges den putzigen Nagetieren unterjubeln: als Beschäftigungstherapie, und um davon abzulenken, dass sie in einem Käfig leben.

*Der einzige Unterschied:
Hamster machen es zum Vergnügen.
Menschen nehmen es auch noch ernst.*

Zeit, um auszusteigen

All diese Strand-Gedanken in Australien rufen mir meinen damaligen Artikel „Bring den Müll raus“ wieder vor Augen. Er wurde innerhalb weniger Wochen über 50.000 mal gelesen und rief turbulentes Feedback hervor. Nicht wenige misteten danach radikal aus und begannen leichter und freier zu leben. Auch wurde er in meinem pragmatischen Philosophiebuch „Leider geil, fett & faul“ aktualisiert eingeflochten.

Untertitel: „Warum uns der Körper auf den Geist geht und wie wir den Schweinehund zum Schoßhund machen“. Gibt es auch als Hörbuch, bei Spotify kannst Du kostenlos reinhören.

Nun sitze ich hier – wo der älteste Regenwald der Welt das Great Barrier Reef küsst – mutterseelenallein, habe den kilometerlangen Strand für mich und das nicht ohne Grund: Grelle Schilder warnen vor den tödlichen Quallen und bis zu sechs Meter langen Krokodilen im knietiefen Wasser vor mir, und den nicht minder kurzen Schlangen und mannshohen gehörnten Vögeln, den Kasuaren, im Mangrovensumpf und Urwald hinter mir – ein kleiner, gefühlter Streifen Sicherheit ist dieser Sand für mich, keine zehn Meter breit. Hier in Australien gibt es kleinere Süßwasser- und größere Salzwasserkrokodile: Freshies (von „Freshwater“ für Süßwasser) und Salties. Der Unterschied wurde mir gestern von einem Ranger erklärt:

„Wenn das Krokodil vor Dir flüchtet, ist es ein Freshie. Wenn es auf Dich zukommt, ein Saltie.“

Bei Letzteren passen wir ins Beuteschema: lebend, fleischig und kleiner als das Kroko selbst. Meist jedoch sieht man es

gar nicht kommen. Sie sind geduldige Meister im Lauern und Ignorieren, bis ihr Moment gekommen ist. Dann können sie auf kurze Distanz schneller als ein Rennpferd sprinten und sich über ihren Schwanz bis zu zwei Meter aus dem Wasser katapultieren – wie ich es selbst schon erleben durfte. Wenn sie zupacken und die massiven Kiefer aufeinander klappen, klingt es, als würde man zwei Backsteine aufeinander schlagen. Nicht lange ist es her, dass eine Touristin, ein paar Strände weiter südlich, im knietiefen Wasser von einem lauernden Saltie gepackt und ins Meer gezogen wurde, vor den Augen ihres Freundes. Dabei wollte sie sich nur kurz die Hände waschen ... Und einmal wieder sollte meine Großmutter recht behalten: Zu viel Hygiene ist auch nicht gesund.

Mir ringt diese ungezähmte Natur eine gehörige Portion Respekt ab. Ich bin wachsam, stehe unter Strom. So fühlt es sich an, wenn man nicht mehr an der Spitze der Nahrungs-kette steht und barfuß durch die Mangroven watet, um zu einem fast unberührten Strand zu gelangen – und doch ist es jeden Schritt wert. Als Belohnung erhalte ich einen der schönsten und meditativsten Schreibtage meines schlichten, aber zugleich freien und erfüllten Lebens im frisch geschlüpften Jahr – nur eine Woche nach Silvester. Genau so darf das neue Jahr starten, simpel, kontrastreich, kraftvoll. Bist auch Du bereit, in ein neues Leben zu starten?

Hier im Sand sitzend

... habe ich beschlossen, aus dem ursprünglich kleinen Artikel ein Buch zu machen. Der Ranger warnte mich davor, hier zu sein ... und sollte ich doch hier sein, dann davor: unachtsam zu sein. Direkt auf dem Riff im Wasser vor mir lebe ein knapp fünf Meter langes Krokodil. Bei Niedrigwasser könnte man beobachten, wie es die ein oder andere Schildkröte knackt.

Bei höherem Wasser solle man sich nicht heranwagen, dann lauere es nah am Strand auf das ein oder andere Säugetier. (Damit war wohl ich gemeint.) Und doch war ich frei zu gehen. Das ist das Schöne an Australien. Hier gibt es kaum Verbote, allenfalls Schilder:

„Hier starben Menschen. Sei vorsichtig.“

Deutschland ist eher zögerlich und risikoscheu (mit der weltweit höchsten Rate an Operationen und Versicherungen). Nur noch übertrumpft durch die Berge von Gesetzen, Regeln und Vorschriften. Ich bin kein Freund von Sicherheit. Risiko ist praktischer. Und radikales Handeln führt zuverlässiger zum Ziel. Doch was bedeutet das überhaupt: radikal?

„Radix“ kommt aus dem Lateinischen

... und heißt so viel wie „Wurzel“. Wenn ich also RADIKALE SCHRITTE empfehle, bedeutet das nur, dass ich die Probleme gerne an der Wurzel packe und sie vollständig herausreiße – wie bei Unkraut oder einem faulenden Zahn. Denn was geschieht sonst? Wenn man nur die Triebe abschneidet oder an den Blättern zupft?

Die Probleme kommen wieder zurück und zwar stärker und hartnäckiger. Mit jedem halbherzigen Versuch, eine schlimme Situation zu bessern, wird sie nur noch schlimmer. Sie wird verschlimmbessert. Also halte Dich an die alte Indianerregel:

„Akzeptiere nie eine kurzfristige Lösung
für ein langfristiges Problem.“

Und meine Ergänzung: Wenn Du etwas nicht mehr akzeptieren willst und es sich nicht beheben oder eindämmen lässt, dann schmeiß es raus – aber radikal! Dieses Buch hier wird

Dich dabei begleiten, auf allen Ebenen des Lebens. Schritt für Schritt werden wir Dich komplett ent-sorgen.

Der ursprüngliche Artikel und die 1. Auflage

... umfassten vier Aspekte: Geist, Körper, Besitz, Soziales. Für die 2. Auflage hatte ich das Thema „Arbeit“ hinzugefügt. Für die 3. Auflage wird das Buch nicht nur überarbeitet, sondern in weiten Teilen neu geschrieben. Hinzu kommen Abschnitte zu den Themen: Digitales und Finanzen. Besonders freue ich mich über die zwei Bonuskapitel von Aline Hasler und Sascha Heupel – wodurch das Buch von fünf auf neun Schritte anwächst.

Aline schreibt über das „Ausmisten in Deiner Familie“. Sie ist Schulleiterin, geschieden und hat drei Kinder. Davor war sie erfolgreiche Fitness-Wettkampf-Athletin. Aktuell promoviert sie an der Uni zum Thema „Persönlichkeitsentwicklung in der Schule“.

Sascha ist Coach, Existentieller Therapeut und Experte zum Thema „Auswandern“. Er vermittelt Dir, was Du beachten musst, solltest Du nicht nur ausmisten, sondern komplett alles hinter Dir lassen wollen.

Kommentare und Ergänzungen aus meinem Alltag und der therapeutischen Praxis erscheinen kursiv.

A propos RADIKAL – da fällt mir ein eindringliches, wenn auch etwas ekliges Beispiel ein. Es vermittelt, warum Radikalität so wirksam ist. Als kleiner fußballspielender, skateboardfahrender Rabauke legte ich mich fast täglich auf die Fresse (sagt man das heute noch so?).

Meine Ellenbogen, Knie und Hände waren oft aufgerissen, blutig, schorfig und das war mir egal. Ebenso wie der Schmutz, der sich in den Wunden sammelte. Unschön war jedoch, dass sich dort zusehends Warzen bildeten, ausgelöst durch die entsprechenden Viren. Und so startete eine jahrelange Odyssee, denn für meine Mutter war das alles zu viel. Wir waren bei verschiedenen Ärzten und testeten so allerlei. Schockten die Dinger durch gefrorenen Stickstoff, bimsten sie mit dem Stein, beschmierten sie mit Verumal und pulten daran herum. Aber nichts half, im Gegenteil: Es wurden mehr.

Als wir in einem tiefbayrischen Dorf und bei Vollmond an der Haustür einer Wunderheilerin standen und sie mit mysteriösem Singsang die Warzen beschwore, wusste ich: „So langsam wird es kritisch.“

Zeitgleich konnte ich mir ein Grinsen kaum verkneifen. Denn inzwischen war ich ein ausgewachsener Teenager mit tumultartigen Testosteronschüben und den ersten Stoppeln am Kinn. Ich war um die 15, hörte Punkrock, trank Bier und hatte die Haare wie Tingeltangel Bob. „Radikal“ war mein Hobby und so stand ich eine Tages vor dem Badezimmer-Spiegel – und beäugte die Rasierklinge in meiner Hand. Ich prüfte ihre Schärfe an meinem Fingernagel, betrachtete die größte Warze an meinem linken Ellenbogen, setzte an ... und schnitt sie ab. Das Blut spritzte an den Spiegel. Ich grinste und dachte: „Geht doch.“ Dann nahm ich mir alle anderen vor und schabte die Wunden aus: erst am linken, dann am rechten Ellenbogen, dann an den Knien und am Schluss an den Händen.

Es war eine ziemliche Sauerei, alles voller Blut. Ich wusch mich, trocknete die kleinen Wunden mit Toilettenpapier, klebte Hansaplast drauf und ging angeln.

Das wars. Die Warzen waren weg und kamen auch nicht wieder. Eine Frage jedoch ging mir nicht aus dem Sinn:

„Warum kann ein pubertierender Teenager etwas in zehn Minuten bewerkstelligen, was studierte Ärzte in zehn Jahren nicht schaffen?“

In diesem Moment wurde mir erstmalig bewusst, dass in unserem Gesundheitssystem etwas nicht stimmt, dass viele darin nur Symptombehandlung betreiben – und das betrifft nicht nur die Ärzte. Wer jedoch wirklich etwas ändern will, der macht das am besten selbst und zwar radikal. #fertig

Einen Sommer später liefen wir der bayrischen Wunderheilerin wieder über den Weg. Ihr Blick wanderte aufmerksam über meine Hände und dann lächelte sie voller Genugtuung. Ich lächelte zurück und nickte verständnisvoll. Vielleicht sitzt sie gerade auch irgendwo und schreibt ein Buch. Nur halt darüber, wie sie einen vorlauten Bengel mit der magischen Kraft ihrer Worte geheilt hat.

*„Ich werfe jeden Tag mehr auf den Scheiterhaufen
des Unwesentlichen, – das Schöne bei diesem Tun ist,
dass das Wesentliche dabei nicht kleiner, enger wird,
sondern gerade mächtiger und großartiger.“*

Franz Marc

WILLKOMMEN IM REICH DER ENTROPIE

Chaos ist der Normalzustand – das weiß jeder Junggeselle. Für Physiker ist es gar Gesetz, welches auf den 2. Hauptsatz der Thermodynamik zurückgeht. Es besagt, dass die Entropie (das Maß der Unordnung) des Gesamtsystems beständig zunimmt.

Jedes Mal, wenn Du etwas reinigst

... kannst Du den Müll nie wirklich beseitigen. Du kannst ihn nur woanders hinverfrachten. Wenn Du Schmutz vom Boden aufwischst, dann ist er nicht einfach weg. Er landet im Abwasser und verteilt sich noch mehr, sobald Du es wegschüttest. Vorher war er auf einer überschaubaren Fläche verteilt, nun hast Du ihn im Schweiße Deines Angesichts aufgewischt und damit den Boden in Ordnung gebracht, aber dafür das Abwasser noch schmutziger gemacht. #saurei

Zudem hast Du mehr Sauerstoff als sonst eingeatmet, Kohlenstoffdioxid wieder abgegeben sowie vorab aufgenommene Nahrungsenergie verstoffwechselt. Diese Energie hast Du nicht nur effizient für die Bewegung Deiner Muskulatur und die Aktivität von Geist und Nervensystem verbraucht, sondern auch eine ganze Menge verpulvert, durch unnötige, unbeherrschte Bewegungen, Reibungsenergie und Wärmeabgabe.

Durch Mühe konntest Du lokal Ordnung schaffen, auch wenn das global für noch mehr Unordnung sorgte. Viel Aufwand und Zerstörung für einen sauberer Boden, weshalb das Genie bekanntlich lieber das Chaos überblickt, statt alles nur noch schlimmer zu machen.

Während des Studiums

... hielt ich mich auch für so ein Genie, doch mit der Zeit wurde mir bewusst, dass diese meist auch ziemlich zerstreut sind, oft sogar lebensunfähig. Studienkollegen, WG-Mitbewohner und Konsorten, die sich besonders gehen ließen, lebten auch sonst eher Larifari, alles andere als kontrolliert und erfolgreich. Die Unordnung ihrer Umgebung hatte auch Körper und Geist infiziert. Sie ließen sich gehen, die Hygiene schleifen, futterten Schund, bewegten sich kaum und versauten das Studium. Sie versanken im Meer des Chaos. Selbst wenn sie den Mund öffneten, kam meist Müll heraus. Der einzige stabile Faden ihrer Existenz war der monatliche Wechsel aus dem Elternhaus – der oft genug die frühe Besinnung verhinderte.

Also war es an der Zeit, den Müll in die eigene Hand zu nehmen und für Ordnung zu sorgen. Jeden Tag aufs Neue. Wir alle sind Teilsysteme des Gesamtsystems und wenn wir nichts dagegen unternehmen und den Müll draußen halten, dann strömt er immer wieder zu uns zurück.

Das Leben spielt sich am Rand einer Müllkippe ab, die täglich wächst – in alle Bereiche unseres Lebens. Wir können sie nur fernhalten, wenn wir unseren eigenen Müll und den, der zu uns zurückströmt, regelmäßig wieder auf die Müllkippe werfen – und ewig putzt das Murmeltier, aber so sind die Regeln. #thermodynamik

Im Prinzip ist das die erste Aufgabe allen geordneten Lebens – vor all dem anderen Brimborium: BRING DEN MÜLL RAUS, oder Du wirst daran ersticken. Deswegen macht das auch Dein Körper. Und deswegen hat jedes funktionierende Haus Türen, Fenster, Mülleimer, Spülbecken und Toiletten. Sobald Letztere mal für ein paar Stunden versagen, etwa bei einem Stromausfall, spürt man schnell, wie ungemütlich schmutzig so ein Haus ohne fließend Wasser ist. Wenn man sich nicht mehr die Hände waschen, nicht mehr duschen

oder das Klo spülen kann. Solch eine defekte Müll-Abfuhr wird schnell zum Problem. Es blockiert umfassend. Man will sich etwas zu Essen schnippeln, hat aber noch schmutzige Hände. Muss sich eigentlich schick anziehen und los, ist aber total verschwitzt und kann sich nicht duschen. Die Konsequenzen solcher Blockaden sind umfassender als gedacht. „Mitgefangen, mitgehangen“, ist auch so ein Prinzip, das uns bewusst macht, wie wichtig es ist, regelmäßig im sozialen Kontext auszumisten. Ähnliches gilt bei den Finanzen: Wer seine Verliereraktien nicht früh genug ausmietet, der verliert alles, was die Gewinneraktien einbringen (die ohnehin meist viel zu früh verkauft werden).

Derartige Beispiele gibt es für alle Bereiche unseres Daseins. Sie machen uns bewusst, dass Ausmisten, Flow, Erfolg und Lebensqualität miteinander korrelieren. Wir kommen nicht daran vorbei. Und genau dann greift ein weiteres Prinzip, das ich meinen Klienten beibringe:

If you can't change it – enjoy it.

Und das gilt nun auch fürs Ausmisten.

Statt uns dagegen zu sträuben und im Müll zu ertrinken, sollten wir es spielerisch angehen, ja eine Kunst daraus machen. Und mit dem wichtigsten Bereich fangen wir an ...

„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen.“

Sapere aude! Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen!“
Immanuel Kant