

Phil Stutz  
Lessons for Living



### *Buch*

Jeder Mensch hat Zugang zu einem unbegrenzten Potenzial an Kraft. Je mehr davon er sich erschließt, desto höher seine Lebensqualität. Phil Stutz und Barry Michels, Autoren des Bestsellers *The Tools*, zeigen eindringlich, was wir an Glück, Erfolg und gelingenden Beziehungen erreichen können, wenn wir uns entscheiden *The Force* zu aktivieren. Doch erstaunlich viele Menschen geben sich mit wenig zufrieden. Sie überlassen sich dem inneren Verhinderer, der jeden von uns herausfordert. Er speist sich aus Energielosigkeit, falschen Hoffnungen, verletzten Gefühlen und unguten Belohnungsstrategien. Vier Power-Tools helfen, sich aus seinen Fängen zu befreien und Meister unseres Lebens zu werden.

### *Autor*

Phil Stutz studierte am City College in New York Medizin und promovierte an der New York University. Er arbeitete als Gefängnispsychiater auf Rikers Island, bevor er seine eigene psychotherapeutische Praxis eröffnete. 2022 erschien die Doku-Serie *Stutz* bei Netflix, die seine Therapie von Hollywood-Star Jonah Hill begleitet. Er lebt und arbeitet in Los Angeles.

*Außerdem von Phil Stutz im Programm*

*The Tools* mit Barry Michels (22089)

*The Force* mit Barry Michels (34237)

 auch als E-Book erhältlich

Phil Stutz

# Lessons for Living

*Warum Schwierigkeiten  
das Leben leichter machen*

Aus dem Englischen  
von Jörn Pinnow

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel  
»Lessons for Living« bei Random House, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlichen geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2024

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Phil Stutz

Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Birthe Vogelmann

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · MW

ISBN 978-3-442-18024-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Barbara McNally gewidmet,  
mit der alles anfang



# Inhalt

Vorwort. . . . .	9
Nur eine Illusion . . . . .	15
Raus aus dem Blues. . . . .	20
Der dankbare Flow . . . . .	26
Der Himmel stürzt ein . . . . .	31
Kostbare Zeit . . . . .	35
Positiv wütend: die fruchtbare Seite des Zorns . . . . .	41
Machen Sie das Beste aus Ihren schlechten Angewohnheiten . . . . .	47
Entscheidungen, Entscheidungen . . . . .	53
Der einzig echte Erfolg . . . . .	60
Den Menschen an Ihrer Seite lieben . . . . .	66
Stellung beziehen . . . . .	73
Glaube: ohne Zweifel . . . . .	79
Ein Beziehungsmodell . . . . .	85
Wahre Freiheit: Werden Sie eine Autorität . . . . .	92

Unsere am häufigsten verschwendete natürliche Ressource: die Worte der Weisen. . . . .	98
Was Kinder brauchen. . . . .	105
Was Teenager brauchen . . . . .	111
Weisheit durch Handeln . . . . .	118
Willkommen im Club: Wir alle sind unsicher . . . . .	124
Frieden schließen mit Konflikten . . . . .	131
Gewinnen durch Verlieren . . . . .	137
Von Ihren Träumen lernen . . . . .	143
Freiheit oder Verpflichtung? . . . . .	150
Sich über Neid erheben. . . . .	157
Wie man sich selbst liebt . . . . .	163
Wie man aufhört zu urteilen . . . . .	169
In der Spur bleiben . . . . .	174
Die Freiheit zu bleiben, die Freiheit zu gehen . . . . .	181
Hoch motiviert . . . . .	189
Ein Sonderfrieden: Schuld und die Familie . . . . .	196
Danksagung . . . . .	207

## Vorwort

Vielleicht halten Sie dieses Buch in den Händen, da Sie *The Tools* gelesen oder mich in der Netflix-Dokumentation *Stutz* gesehen haben. Ich bekam als »Psychiater der Stars« gewisse Aufmerksamkeit, wobei diese Bezeichnung mich vermutlich ebenso ärgert wie Sie. Das Missverständnis, das diesem Spitznamen zugrunde liegt, kann ich am besten dadurch auflösen, dass ich Ihnen erzähle, was ich in den letzten vierzig Jahren als Psychiater gelernt habe. Zusammen mit meinem Freund Barry Michels entwickelte ich in dieser Zeit eine neue Art der Psychotherapie. Sie unterscheidet sich von dem alten Modell in einem entscheidenden Aspekt: Sie funktioniert.

Ich wuchs in New York auf und besuchte das dortige City College sowie die medizinische Fakultät der New York University, an der ich meine medizinische und psychiatrische Ausbildung erhielt. Anschließend arbeitete ich fünf Jahre lang als Gefängnispsychiater auf Rikers Island und unterhielt daneben eine private Praxis. Doch das Unvermögen der Psychiatrie, Patientinnen und Patienten wirklich zu helfen, ärgerte mich zunehmend.

Mein Umzug nach Los Angeles änderte daran nichts Grundlegendes. Ich war weiter entschlossen, eine bessere Methode zu entwickeln, doch da ich niemanden hatte, bei dem ich Rat und Hilfe finden konnte, fühlte ich mich orientierungslos. Aus reiner Dickköpfigkeit heraus suchte ich weiter, mal hier, mal dort, und forschte intensiv nach Ideen und Antworten, bis ich sie endlich

bei einer Gruppe fand, die ich bei meiner Suche zuvor nie in Betracht gezogen hatte: meine eigenen Patientinnen und Patienten.

Ich erkannte, dass sie, sobald ich das Lehrbuch weglegte und sie mit dem Respekt behandelte, den sich jedes menschliche Wesen wünscht – die Patienten also nicht wie eine Ansammlung genetischer oder psychologischer Anomalien behandelte –, gern bereit waren, dorthin zu gehen, wohin meine Instinkte mich führten. Das war mein Glück, denn diesen Weg konnte ich nur durch Ausprobieren finden, was natürlich auch mit Fehlern einherging. Dank der Ermutigung durch meine Patienten entwickelte ich etwas, das ich »Tools« nannte.

Diese Werkzeuge unterschieden sich deutlich von der Psychotherapie, wie sie zur damaligen Zeit praktiziert wurde. Bei mir hatte sich so viel Frust aufgestaut, da ich das Gefühl nicht loswurde, die traditionelle Psychotherapie sei entwickelt worden, um den Patientinnen eine Veränderung unmöglich zu machen. Der Patient war entweder in einer Vergangenheit gefangen, die nicht länger existierte, oder lebte in einer Fantasie über eine Zukunft, die noch nicht erreicht war – und es womöglich auch nie wurde. Nur die Tools konnten die Tür zur unendlichen Weisheit der Gegenwart öffnen.

Es gibt drei wesentliche Bausteine der Tools-Therapie.

**1. Hausaufgaben:** Es wäre naiv zu glauben, dass die Erfahrungen aus dem Praxisbesuch bei einem Therapeuten ausreichen, um ein Leben zu verändern. Das Leben ist kein statisches Etwas, das man nur mit einer Schicht frischer Farbe bestreichen muss. Das Leben ist ein Prozess. Möchten Sie einen Prozess ändern, müssen Sie täglich daran arbeiten.

**2. Vorwärtsbewegung:** Die herkömmliche Therapie hielt den Patienten in der Vergangenheit fest, und man legte größten Wert darauf zu verstehen, was ihm früher einmal passiert war. Wenn Sie die Tools verwenden, richten wir unser Hauptaugenmerk darauf, dass Sie den nächsten Schritt in die Zukunft machen.

**3. Höhere Kräfte:** Wir sind nur ein winziger Teil eines unendlichen Universums. Ganz allein erreichen wir gar nichts. Doch wie durch ein leises Wunder setzt das Universum seine Energien für die Evolution der Menschen ein. Das wird dann am deutlichsten, wenn das Leben eines Individuums zu zersplittern droht (finanzieller Ruin, emotionale Ablehnung, niedriges Selbstwertgefühl et cetera). In einer solchen Verzweiflung sind wir bereit, dafür unser begrenztes Bild des Universums hinter uns zu lassen. Wenn wir die Gegenwart höherer Kräfte nicht anerkennen, können sie uns nicht helfen. Wir müssen sie in unserem Hier und Jetzt spüren. Die Tools vermitteln uns die Fähigkeit, die höheren Kräfte zu verkörpern.

Barry und ich wussten, dass diese Informationen zu wichtig waren, als dass wir sie hätten für uns behalten können. Zusammen schrieben wir *The Tools* und dessen Nachfolger *The Force*. Beide Bücher wurden sehr positiv aufgenommen und eröffneten uns den Weg zu einem größeren Publikum. Sie entwickeln einen gangbaren Weg, wie wir höhere Kräfte in unser Leben einbinden können. Barry und mir war aber auch klar, dass sich ein bestimmter Aspekt der Tools nicht in dieses How-to-Modell, in dem unsere Bücher verfasst waren, übertragen ließ. Diese Konzepte besaßen noch eine ganz andere Ebene, doch ich fand lange keine Methode, wie ich sie hätte vermitteln können.

Dabei verging viel Zeit.

Eines Tages stieß ich beim Aufräumen in meinem Büro auf einen Stapel kurzer Aufsätze, die ich in den Neunziger- und frühen Zweitausenderjahren geschrieben hatte und die nun in meinem Regal lagen. Sie waren entstanden, nachdem ich die Tools als Methode entwickelt hatte, aber noch bevor Barry und ich das Buch *The Tools* veröffentlichten. Ich hatte gar nicht mehr an diese Texte gedacht; sie waren im Laufe der Zeit schlicht in Vergessenheit geraten.

Entstanden waren sie für einen Gesundheits- und Wellness-Newsletter mit dem Titel *A Real Life*, der seiner Zeit voraus war. Wir sprechen hier von Zeiten, als es das Internet noch nicht gab. Der Newsletter wurde auf echtes Papier gedruckt und dann verteilt.

Seine Herausgeberin Barbara McNally hatte sich für meine Arbeit interessiert und mir die Möglichkeit gegeben, in einer Kolumne des Newsletters einige meiner Ideen vorzustellen. Jeder Essay handelt von einem alltäglichen Problem wie Depression, Wut oder Einsamkeit. Als ich nun wieder auf die Texte in meinem Regal stieß, erinnerte ich mich an die Rückmeldungen, die wir damals von den Leserinnen und Lesern bekommen hatten: Selbst jene, die regelmäßig Selbsthilferatgeber lasen, spürten, dass diese Aufsätze etwas ganz Neues waren.

Mir wurde klar, dass ich sie einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen musste. Nicht nur, weil sie die größeren, tieferen Themen ansprachen, die ich vermitteln wollte, sondern weil sie heute noch relevanter sind als zu dem Zeitpunkt damals, als ich sie vor vielen Jahren verfasst hatte.

Warum?

Weil die Probleme, mit denen sie sich beschäftigen, größer geworden sind, nicht kleiner. Als Psychiater erlebe ich die Auswirkungen dieser Zuspitzung jeden Tag. Die Pandemie, der Sie-

geszug der sozialen Medien, Neid, die Fehlfunktionen unseres spaltenden politischen Systems. All diese Dinge verstärken das Gefühl von Isolation weiter. Früher kam ein Patient in meine Praxis und ließ die Wirrungen der Außenwelt vor der Tür, bis wir das Gespräch beendet hatten. Heute müssen die persönlichen Sorgen der Patientin draußen bleiben, und wir können nicht anders, als uns in den Sitzungen um die Probleme der Welt zu kümmern. Das ergibt einen Sinn, schließlich können wir nicht länger glauben, dass unsere persönlichen Probleme keinen Einfluss auf die Welt haben und umgekehrt. Im Folgenden werde ich auf dieses Thema noch genauer eingehen.

(Ich sollte vielleicht noch erwähnen, dass ich die Essays vor der Veröffentlichung durchgearbeitet und so angepasst habe, dass sie in die heutige Zeit passen, was erschreckend wenig Arbeit gemacht hat. Aber ich glaube nun einmal nicht, dass heutige Leser davon erfahren müssen, wie einmal mein Beeper losging.)

Eine Therapie ohne den Glauben an höhere Kräfte wird Sie vermutlich in einem schlechteren Zustand zurücklassen als in dem, mit dem Sie sie begonnen haben. An sich selbst zu arbeiten, muss nichts mit Egoismus zu tun haben. Wenn Sie es tun, werden Sie mehr Energie zur Verfügung haben, nicht weniger. Und sie wird die Welt verändern.

Dieses Buch zeigt Ihnen, warum und wie.



## Nur eine Illusion

Unsere Kultur verleugnet die wahre Eigenart der Realität. Sie lockt uns mit dem Versprechen, wir könnten in einer idealen Welt leben, in der die Dinge einfach sind, in der man unangenehme Erfahrungen aus dem Weg gehen kann und immer mit unmittelbarer Belohnung rechnen darf. Noch schlimmer, unsere Kultur erweckt die Vorstellung, dass etwas falsch mit uns ist, wenn wir nicht in dieser Welt leben. Dabei gehört dieses ideale Dasein ins Reich der Illusion. Ganz egal, wie vielversprechend sie auch erscheinen mag, diese Welt existiert schlicht nicht.

Seien Sie ehrlich zu sich: Die Erfahrungen Ihres eigenen Alltags sind alles andere als ideal. Aber nur das, was Sie durchlebt haben, ist das Reale, nicht das, was Sie gern erfahren hätten. Die Realität lässt sich in aller Kürze wie folgt charakterisieren:

- Zum Leben gehören Schmerz und Widerstände.
- Die Zukunft ist ungewiss.
- Um etwas zu erreichen, brauchen Sie Disziplin.
- Sie sind keine Ausnahme. Ganz egal, was Sie tun, Sie können diesen Aspekten des Lebens nicht entkommen.
- Und das wird sich auch nie ändern.

Es gibt natürlich Liebe, Freude, Überraschung, Transzendenz und Kreativität, jedoch tauchen sie niemals völlig losgelöst von den oben erwähnten fünf Punkten auf.

Allerdings scheint es immer diese anderen Menschen zu geben, die von den Schwierigkeiten des Alltags ausgenommen sind. In den Medien sind sie allgegenwärtig. Sie sind körperlich perfekt, machen sich keine Sorgen und gehen selbstsicher durchs Leben. Ihnen fehlen niemals Liebe oder Gesellschaft, sie ruhen zudem in sich selbst. Diese Menschen scheinen die negativen Aspekte des Lebens abgeschüttelt zu haben. Und diese Macht lässt sie zu etwas Besonderem werden. Die Werbung bietet uns Produkte mit dem Versprechen an, dass wir dank ihrer zu diesem Kreis von Menschen aufschließen. Wir alle spüren den Druck, unsere Umgebung davon überzeugen zu müssen, dass wir Teil dieser besonderen Gruppe sind. Das gilt für das Kind, das nicht weiß, ob es heute Abend etwas zu essen gibt, ebenso wie für den Milliardär mit sechs Villen. Wenn jeder so tut, als sei eine Fantasie real, dann scheint sie Wirklichkeit zu werden.

Doch immer nur für die anderen. In Ihrem eigenen Leben erleben Sie sich als unfähig, ein Risiko einzugehen. Sie tun sich schwer damit, eine Entscheidung zu treffen. Die finanzielle Absicherung Ihrer Zukunft steht auf dem Spiel. Ihr Gesicht hat schon wieder neue Fältchen. Sie haben nicht genug Zeit für die Erziehung Ihrer Kinder. Sie bekommen Ihr Leben einfach nicht in den Griff. Doch daran ist nichts falsch, denn genau das bedeutet, lebendig zu sein. Das Problem ist vielmehr, dass die andere Gruppe zur Norm geworden ist und dass das Selbstwertgefühl inzwischen davon abhängt, so wie sie zu sein. Stößt man auf eine Schwierigkeit, fühlt es sich an, als geschehe etwas, das eigentlich nicht geschehen dürfte. Die natürlichen Erfahrungen des Lebens vermitteln Ihnen das Gefühl, versagt zu haben.

Gibt es einen anderen Weg? Können Sie das Leben mit all seinen Konflikten, Unsicherheiten und Enttäuschungen bewältigen und sich dennoch gut fühlen? Sie können. Das verlangt

allerdings eine völlige Neuausrichtung. Der erste Schritt ist, sich klarzumachen, dass unser Dasein ein Prozess ist. Unsere Kultur verleitet uns dazu, diese Tatsache zu vergessen und an der destruktiven Annahme festzuhalten, wir könnten das Leben perfektionieren und es dann anhalten. Die ideale Welt mit den überlegenen Menschen ist wie ein Schnappschuss oder eine Postkarte: ein in der Zeit eingefrorener Moment, der eigentlich nie existierte. Das wahre Leben ist hingegen ein Prozess, es bewegt sich und hat Tiefe. Das Reich der Illusion besteht aus Bildern, tot und oberflächlich. Trotzdem wirken sie erstrebenswert, denn in ihnen gibt es kein Durcheinander.

Wie können Sie sich umgewöhnen, damit Sie das bevorzugen, was real und lebendig ist, obgleich es häufig schmerzvoll ist? Der Schlüssel liegt in einer einfachen Wahrheit, der wir oft widerstehen: Das Leben besteht aus einer Abfolge von Ereignissen. Der einzig echte Weg, das Leben anzunehmen, besteht darin, die Ereignisse zu bejahen, aus denen es sich zusammensetzt. Und der Fluss der Ereignisse steht niemals still. Die Triebkraft des Universums selbst offenbart sich durch die Ereignisse unseres Lebens. Warum widerstehen wir dieser Wahrheit? Weil sie uns in eine Welt verortet, die nicht perfekt oder vorhersehbar ist. Die Tatsache, dass niemand weiß, was als Nächstes geschieht, hat etwas Ehrfürchtiges und Geheimnisvolles an sich. Sie sorgt aber auch dafür, dass wir uns klein fühlen und ohne Kontrolle. Das Reich der Illusion wiederum suggeriert uns, wir könnten über dem Fluss der Ereignisse stehen. Das würde jedoch den spirituellen Tod bedeuten, denn es sind nur Ereignisse, die es uns erlauben, mit dem lebendigen, bedeutungsvollen Universum in Berührung zu kommen. Wenn das Schicksal aus einer Abfolge von Ereignissen besteht, dann bedeutet mentale Gesundheit, dass wir in der Lage sind, unser Schicksal mit Begeisterung anzunehmen.

Mit Geschehnissen richtig umzugehen, ist ähnlich komplex wie ein guter Elternteil zu sein: Es reicht nicht aus, nur anwesend zu sein, sondern man braucht einen Standpunkt und eine Reihe von Werkzeugen. Es ist unmöglich, Ereignisse konstruktiv anzugehen, wenn man nicht vorbereitet ist. Aber warum sind so wenige Menschen vorbereitet? Weil sie hoffen, dass die Dinge, insbesondere die schlechten, nie eintreffen. Sie glauben, dass die ideale Welt die echte ist und dass sie in einer Bequemlichkeit leben können. Sie spielen jeden Tag Lotto. In unserer Kultur bereiten sich nur sehr wenige Menschen auf etwas vor.

Wenn Sie sich mithilfe einer Philosophie darauf einstellen, können Sie die Bedeutung eines negativen Ereignisses verändern. So können Sie offensiv die Wahrnehmung von Ereignissen verändern. Die Philosophie der Ereignisse funktioniert folgendermaßen.

- Es wird zu Ereignissen kommen, die Ihnen Widerstand leisten.
- Deren Existenz bedeutet nicht, dass etwas an Ihnen nicht stimmt.
- In einem negativen Ereignis steckt immer eine Chance.
- Es ist wichtiger, spirituelle Fähigkeiten zu entwickeln, als ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Man kann nie wissen, welche widerständigen Ereignisse einem in der Zukunft bevorstehen, doch was immer auch geschehen wird – Missverständnisse, Verlassenwerden, Risiken, Konflikte, Verluste –, diese Philosophie hilft Ihnen, sich nicht überraschen zu lassen. Sie ermöglicht Ihnen die nötige Distanz, um einen Schritt zurückzutreten, die Begebenheit einzuordnen und ihr einen Wert zu verleihen, der höher ist und jenseits seiner offen-

sichtlichen Ausgestaltung liegt. Das Ereignis wird verallgemeinert. So entwickelt man, beispielsweise wenn man verlassen wird, eine Reihe von Fähigkeiten, die einen emotional unabhängiger macht. Ordnet man ein Ereignis nicht ein, kann man dessen Wert nicht erkennen. Man möchte nur, dass es vorbeigeht, und sobald es dann vorüber ist, vergisst man es umgehend. So liegt der Lerneffekt bei null. Einen Vorfall einzuordnen, und sei es auch nur, ihn als widerständiges Ereignis zu bezeichnen, erlaubt es Ihnen, das Geschehene zu nutzen, anstatt sich von ihm ausnutzen zu lassen.

Am besten stellen Sie sich die Fähigkeit, die Sie durch ein Ereignis hinzugewinnen, eher als spirituelle denn als psychologische Fähigkeit vor, was Sie zugleich daran erinnert, dass es das bedeutungsvolle Universum ist, dass Sie durch die Ereignisse Ihres Lebens (und insbesondere durch die widerständigen) berührt. Diese spirituellen Fähigkeiten helfen Ihnen, sich mit dem Universum in Beziehung zu setzen, indem Sie in den alltäglichen Geschehnissen eine Bedeutung erkennen.

Wagen Sie ein Experiment. Das nächste Mal, wenn Sie auf einen Widerstand stoßen, wenden Sie die Philosophie der Ereignisse an. Beobachten Sie, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie offen dafür sind und dies regelmäßig wiederholen, werden Sie bald den ersten Schimmer einer höheren Bedeutung erkennen. Ihre Erfahrung wird sich verändern. Indem Sie trainieren, Ereignisse zu Ihren Lehrern zu machen, bauen Sie mit realen Erfahrungen das Fundament Ihrer Philosophie.

Das ist der Sinn des menschlichen Lebens.