

STEVEN BARTLETT
Happy Sexy Millionaire

STEVEN BARTLETT

HAPPY SEXY MILLIONAIRE

*Überraschende Wahrheiten
über Erfüllung, Liebe und Erfolg*

Aus dem Englischen von Jordan Wegberg

ARISTON 

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
Happy Sexy Millionaire bei Yellow Kite, einem Imprint von
Hodder & Stoughton bei Hachette UK.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
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

Aus dem Englischen von Jordan Wegberg
© Steven Bartlett, 2021

© der deutschsprachigen Ausgabe 2025 Ariston Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

www.Ariston-Verlag.de
Alle Rechte vorbehalten.
Redaktion: Anne Büntig

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design nach Vorlage des Originalcovers
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20316-5

*Meiner Mama und meinem Papa gewidmet.
Eure Liebe ist der Grund für mein Überleben und Vorankommen.
Euch gebührt meine ganze Anerkennung. X*

INHALT

Einleitung	11
»Glücklich« (Erfüllung)	14
»Attraktiv« (Liebe)	14
»Millionär« (Erfolg)	14
Kapitel 1: Bringt den Prügelnden nicht gegen euch auf	17
Geschafft	21
Kapitel 2: Glücklich ist man jetzt oder nie	24
Es beginnt mit dem Selbstwert	27
Kapitel 3: Vergleiche: Prima zum Überleben, mies für das Glück	34
Wenn du alle anderen ermordet hättest, ja, dann vielleicht	36
Kapitel 4: Im Wettstreit mit den Kardashians	41
Fake it to make it	43
Kapitel 5: Schmeißt euren Verstand raus	50
Das Dilemma des Milliardärs	56
Eine Theorie der menschlichen Motivation	59
Eine neue gesunde Angewohnheit	62
Religiöse Dankbarkeit	66

Kapitel 6: Ein glücklicher Jongleur	73
Die Wahl der Waffeln	77
Kapitel 7: Binäre Schubladen machen uns fertig	82
Kapitel 8: Mama, hör auf, mich nach Liebe zu fragen ..	90
Bis dass der Tod uns scheidet	93
Kapitel 9: Erschaffe deine Leidenschaft	97
Leicht verdientes Geld	99
Das Einfache ist beliebt, das Komplexe nicht	100
1. Angenehme Arbeit	102
2. Arbeit, die anderen hilft	104
3. Mach nicht nur, was du gern tust, mach das, worin du gut bist	110
4. Nicht mit Arschlöchern arbeiten	113
5. Work-Life-Balance	114
Kapitel 10: Die Reise zurück zum Menschen	117
Allein, wütend und sterbend	120
Drei beste Freunde und ihre Erfolgsguru-Abhängigkeit	128
Kapitel 11: Ich habe gerade meinen Job hingeschmissen	134
Ein System für den Ausstieg	135
Die Klammeraffen und eine Lektion in Sachen Ungewissheit ..	140
Barack Obama hat mir erzählt, wie er wichtige Entscheidungen trifft	144
Kapitel 12: Den Flieger in der Luft halten	150
Kapitel 13: Das Flugzeug durch einen Tornado lenken	159
Kapitel 14: Das achte Weltwunder	177
Das achte Weltwunder	179
Die Macht der Verzinsung	181

Die Macht der Zeit	182
Unsichtbare PR	186
Mein Zahnarzt war ein Philosoph	189
Kapitel 15: Montags darf meine Assistentin nicht mit mir reden	195
Die Forschung sagt, du schränkst dich selbst ein	198
Du entscheidest, wer du bist	200
Du willst es nicht, du willst es nur wollen	205
Ich floh vor den Mädchen, die ich liebte	211
Warum ich pleitegehen werde	216
Kapitel 16: Wie man Verantwortung übernimmt wie ein glücklicher, attraktiver Millionär, wenn man unglücklich, hässlich und pleite ist	221
Ich hatte nicht damit gerechnet, über Politik zu reden, aber	230
Kapitel 17: Ich bin genauso unmotiviert wie du – mit einem Unterschied	232
Deine Ziele, dein Glück, dein Bedauern	233
Ausgebrannt und motivationslos	239
Du bist der einzige großartige Mensch, der du werden kannst ..	242
Wenn sie dich dafür bezahlen, könnte es schwerer sein	244
Wie ich ein unmotivierter Instagram-Partner wurde	248
Kapitel 18: Wie man der Weltbeste in etwas wird, ohne der Weltbeste in irgendetwas zu sein	254
Die Kunst der Kompetenzbündelung	256
Wie du ein branchenführendes Kompetenzenbündel aufbauen kannst	262
Kapitel 19: Zocken wie ein glücklicher, attraktiver Millionär	266
Sanduhren und Opfer	268

Wie würden wir unser Leben führen, wenn wir unsere Sanduhren sehen könnten?	271
Wie man zum Nein-Meister wird	274
Kapitel 20: Frieden schließen mit meinem Tagebuch ..	284
Wie kann ich genug sein, wenn ich doch so viel mehr sein will?	287
Buchtipps	293
Hier kannst du mich finden	294
Quellenverzeichnis	295
Danksagung	303

EINLEITUNG

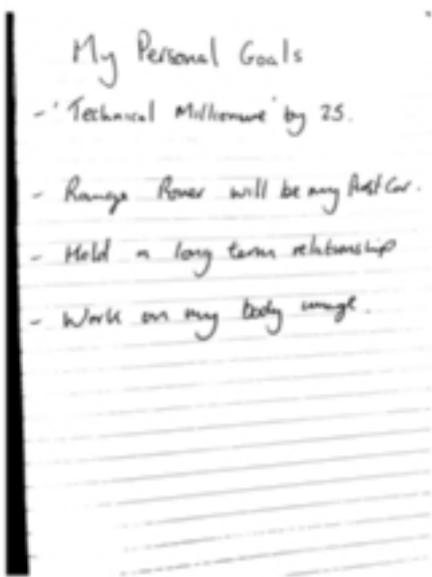
ICH BIN EIN achtundzwanzigjähriger Schwarzer, der aus einer bankroten Familie stammt. Vor einem Jahrzehnt war ich ein achtzehnjähriger Universitätsabbrecher und klaute mir im Laden an der Ecke etwas zu essen, um meinen vor Hunger schmerzenden Magen zu beruhigen.

Heute ist das Social-Media-Unternehmen, das ich gegründet habe, an der Börse notiert und hat einen Wert von rund einer Viertelmilliarden Pfund. Ich fliege First Class von Sydney nach Hongkong und denke darüber nach, wie ein ganz normaler Junge mit schlechten Schulnoten, der in einem afrikanischen Dorf geboren wurde, in einem bettelarmen Elternhaus aufgewachsen ist, von der Schule geflogen ist und das Studium abgebrochen hat, es hierhergeschafft hat – und das alles in kürzester Zeit, mit Liebe und, was am wichtigsten ist, glücklich.

Die Geschichte begann wohl vor zehn Jahren, als ich achtzehn war, drei Wochen zuvor nach nur einer einzigen Vorlesung das Studium geschmissen hatte und mein Freund Marc mir ein Tagebuch schenkte. Auf die erste Seite dieses Tagewerks schrieb ich meine persönlichen Ziele:

- »Technikmillionär« mit 25,
- ein Range Rover wird mein erstes Auto sein,

- eine langfristige Beziehung führen,
- an meinem äußerem Erscheinungsbild arbeiten.



Wenn ich mir diese Seite jetzt anschaue, so habe ich mir selbst im Wesentlichen gesagt, dass ich mit fünfundzwanzig Jahren ein sexy Millionär sein wollte, mit einer Freundin und einem schicken Auto. Der Grund dafür, dass ich ein sexy Millionär sein wollte, ist letztlich, dass ich glaubte, das würde mich glücklich machen.

Noch mehr hätte ich mich nicht irren können. Nicht nur irrte ich mich in Bezug darauf, wie es sich anfühlen würde, all diese Dinge zu haben, sondern ich täuschte mich auch vollkommen darüber, wie man diese Dinge bekommt. Dieses Buch soll euch nicht davon abhalten, sexy und reich zu werden (ich finde ehrlich gesagt beides toll). Aber ich werde euch erzählen, was mir niemand über diese Ziele gesagt hat, von den lebensverändern-

den Entdeckungen im Laufe der letzten zehn Jahre, die mich alles, was ich zu wissen glaubte, neu betrachten ließen, und was am wichtigsten ist: Ich werde euch alles erzählen, was am Ende eine größere Bedeutung bekommt, wenn ihr das oben Genannte erst mal erreicht habt.

Wenn ich euch das jetzt nicht erzähle, ist die Chance unglaublich hoch, dass ihr entweder niemals dorthin kommt oder dass ihr irgendwo anders landet, aber glaubt, ihr hättest es geschafft, und einen Haufen psychischer Probleme habt – das sagt jedenfalls die Wissenschaft.

Ich war ein Opfer. Ein Opfer der heutigen medialen Narrative, der Täuschungen durch Social Media und der gesellschaftlichen Konventionen. Konventionen, die uns, wenn wir sie befolgen, auf einen gefährlich jämmerlichen und unbefriedigenden Weg führen können. Ich weiß, dass man euch so was nicht sagt, weil viele keinen Anreiz haben, das zu tun – auf alle Fälle haben sie es mir nicht gesagt, als ich es am nötigsten gehabt hätte.

Dieses Buch soll die ganze dämliche soziale Gehirnwäsche aus euren Köpfen entfernen und sie durch praktische, wissenschaftlich erwiesene, unkonventionelle Ideen ersetzen, die euch dabei helfen, die Erfüllung, die Liebe und die Erfolge zu finden, die wir uns alle ersehnen und suchen. Ich wünschte, jemand hätte mir all das am Anfang meines Weges erzählt, und zwar in leicht verständlicher Sprache ohne Floskeln und Fachchinesisch.

Eigentlich wollte ich gar kein Buch schreiben. Was für eine Zeitverschwendug, dachte ich. Ich bin den Verlagen und der Literaturagentur (sorry, Adrian) absichtlich fast zwei Jahre lang ausgewichen. Der Social-Media-besessene und achtlose Millennial in mir, der weder Tiefgang wertschätzt noch Geduld hat, hätte lieber einfach getwittert oder eine Instagram-Story gepostet, um

meine Gedanken zu erläutern und die unmittelbaren Likes, Retweets und Kommentare einzukassieren, statt Jahre meines Lebens damit zu verbringen, mein Herzblut in etwas so Bedeutungsvolles zu investieren. Genau deswegen musste ich dieses Buch schreiben.

Ich schreibe es als verzweifelte Bitte an euch – unsere achtlose, verlorene Generation, die dem Vergnügen und der sofortigen Belohnung hinterherjagt und mit psychischen Problemen zu kämpfen hat, die von Geld ebenso besessen ist wie davon, die Welt zu verändern, für sexy gehalten zu werden und glücklich zu sein, damit ihr euren Followern erzählen könnt, was ihr gemacht habt, euer eigener Chef seid und alles habt –am liebsten sofort.

Wir sind eine Generation, die mehr Informationen zur Verfügung hat als jede andere in der Geschichte, doch es scheint, dass wir weiter von den richtigen Antworten entfernt sind als alle vor uns; eine Generation, die meiner Meinung nach bald so richtig am Arsch ist, wenn nicht etwas oder jemand ganz energisch eingreift.

Ich entschuldige mich im Voraus für alles, was euch an diesem Buch vor den Kopf stoßen könnte. Das war nicht meine Absicht, aber manches von dem, was ich glaube und wie ich es formuliere, ist nicht in jedem Fall politisch korrekt. Ich habe keinen Ghostwriter, und niemand sagt mir, was ich hier sagen kann und was nicht, daher sind das einfach meine aufrichtigen, unbequemen Wahrheiten. Betrachtet es als meinen Wake-up-Call.

»GLÜCKLICH« (ERFÜLLUNG)

Wenn ich in diesem Buch vom »Glücklichsein« spreche, dann meine ich damit keine Stimmungslage. Ich rede vom Glück im Kontext dessen, was der Begriff in unserer Gesellschaft bedeutet –

ein inneres Empfinden der Erfüllung. Wenn jemand fragt: »Bist du glücklich im Leben?«, will er nicht wissen, ob du gut drauf bist. Er meint: »Empfindest du Erfüllung?«

In diesem Kontext sind Glück oder dessen Abwesenheit erweiterte Zustände; sie sind keine vergänglichen Stimmungen. Ich kann wütend auf jemanden sein (Stimmung) und gleichzeitig glücklich (erfüllt). Eine Stimmung existiert an der Oberfläche. Glück existiert tief im Inneren. Unsere Gesellschaft hat uns erschreckend viele Lügen darüber erzählt, wie man Glück erreichen kann und was es ist. Dieses Buch will die am weitesten verbreiteten, nicht thematisierten Lügen aufdecken, an die viele von uns (auch der achtzehnjährige Steve) glauben, und die Wahrheit neu definieren.

»ATTRAKTIV« (LIEBE)

Ich meine nicht sexuell attraktiv (falsches Buch). Hier verwende ich den Begriff »attraktiv« als kulturell häufig verwendete Bezeichnung, um den eigentlichen Grund zu benennen, warum wir alle attraktiv sein wollen: Liebe, das Erlangen von Liebe, das Streben danach, der Liebe wert zu sein, der Wunsch nach einer Paarbeziehung und dem Wert, den ein Partner in unserem Leben haben kann.

»MILLIONÄR« (ERFOLG)

In unserer Kultur wird es aus irgendeinem Grund – vermutlich wegen Büchern mit solchen Titeln – als kulturelle Errungenschaft und Maßstab für den »Erfolg« betrachtet, wenn man »Millionär« wird. Wir haben das Streben danach glorifiziert; es gibt sogar eine Fernsehsendung mit dem provokativen Namen *Wer wird Millionär?* Wenn ich Millionär sage, meine ich nicht, eine Million Pfund,

Dollar oder Euro zu haben, sondern ich meine »Erfolg«. Erfolg ist ein subjektives Konzept. Er beruht auf dem, was ihr anstrebt, und wird davon bestimmt, was euch wichtig ist.

Dieses Buch handelt von Erfüllung, Liebe und Erfolg.

Kapitel 1

BRINGT DEN PRÜGELNDEN NICHT GEGEN EUCH AUF

ICH RANNTEN ZUM Haupteingang meiner Grundschule hinaus, sah über den Schulhof hinweg die Grüppchen wartender Eltern, und da stand sie am Eingangstor, meine fünfunddreißigjährige Mutter, die mit einem zufriedenen Grinsen im Gesicht und kaum mehr als ihrer Unterwäsche bekleidet auf mich wartete.

An diesem Tag hatte meine extravagante afrikanische Mutter beschlossen, mich im BH von der Schule abzuholen, um »den anderen englischen Müttern eine (nicht näher definierte) Botschaft zu vermitteln«. Das ist nur eine von zahlreichen peinlichen Geschichten, die ich in meiner Kindheit erlebt hatte. Dazu gehört auch, wie sie meine Schwester mal stundenlang mit einem Schild auf der Straße stehen ließ, auf dem stand »Ich bin eine Diebin«, nachdem diese beim Klauen einer Käseschnur im Supermarkt erwischt worden war, und wie sie mir vor meinem Kindheitsschwarm Jessica den nackten Hintern versohlte, weil ich auf ein Dach geklettert und dabei ertappt worden war.

Ein Ratschlag an alle, die in die Situation kommen, vor den Augen ihrer ersten Liebe Haue zu bekommen: Es ist wirklich ziemlich schwierig, »cool« auszusehen, wenn man mit hochgerecktem Popo von einer wütenden Afrikanerin verdroschen wird. Guckt dabei keinesfalls ins Publikum. Rückblickend betrachtet bin ich sicher, mein Versuch, Augenkontakt mit Jessica herzustellen, um ihr zu signalisieren, dass bei mir alles in Ordnung war, hat dieses Erlebnis für sie sogar noch traumatischer gemacht. Und zu guter Letzt: Tut nicht so, als täte es nicht weh, um den Starken zu markieren. Das bringt den Prügelnden nur gegen euch auf und verlängert die für alle Beteiligten unerfreuliche Erfahrung.

Wir waren eine arme Familie und lebten in einem bürgerlichen Bezirk in einer ländlichen Region Südenglands. Ich war das jüngste von vier Kindern; ein schwarzer Junge, der mit tausend-fünfhundert weißen Kindern auf eine Mittelschicht-Schule ging und sich verzweifelt um Anpassung bemühte. Der Comedian Dave Chapelle hat mal gesagt: »Meine Eltern hatten gerade genug Geld, dass ich in Armut unter reichen Weißen aufwachsen konnte.« Dieser Satz fand bei mir so viel Resonanz, dass ich sogar noch weiß, wo ich war, als ich ihn zum ersten Mal hörte.

Meine Mama ist schwarz, außerordentlich farbenfroh, entsetzlich exzentrisch, unerschütterlich, laut, herrisch, nigerianisch und hat einen ausgeprägten Geschäftssinn – wahrscheinlich hat sie mehr Unternehmen gegründet, als ich Lebensjahre aufweisen kann: ein Immobilienbüro, einen Supermarkt, ein Café, einen Schönheitssalon, ein Restaurant, einen Hausrenovierungsdienst, mehrere Friseurgeschäfte, ein paar Lebensmittellädchen, ein Möbelgeschäft, noch ein Café, noch eine Immobilienvermittlung. Die Liste ließe sich fortsetzen. Viele dieser Unternehmungen haben kein Jahr überlebt oder irgendeinen Erfolg eingebracht, und mit jedem

neuen Geschäft, das meine Mutter gründete, verschlechterte sich die finanzielle Lage unserer Familie. Bis 2007 war alles den Bach runtergegangen, und anhand des gestressten Verhaltens meines Vaters, seiner sporadischen wütenden Bemerkungen und seiner erbitterten Auseinandersetzungen mit meiner Mutter erkannte ich, dass wir nun wirklich vor dem totalen Bankrott standen. Mein Papa ist das Gegenteil meiner Mama. Er ist weiß, bescheiden, sanft, ruhig, ordnet sich unter, ist Engländer und arbeitet schon länger im immer gleichen Nine-to-five-Job, als ich denken kann.

Wir wohnten in einem heruntergekommenen Haus in einer bürgerlichen Gegend. Unser Hinterhof war dekoriert mit Kühl- schränken, Videorekordern (für die Jüngeren unter euch, die nicht wissen, was ein Videorekorder ist: Stellt euch vor, Netflix wäre ein großer Kasten, und um einen Film zu sehen, müsstet ihr da ein kleineres Kästchen reinschieben) und anderen diversen Gegenständen, die im hüfthohen Gras verstreut lagen. Meine Eltern hatten voller Optimismus ein Bauprojekt begonnen, als ich sieben war, aber nie das Geld gehabt, es fertigzustellen, daher blieb der hintere Teil unseres Hauses fast zwei Jahrzehnte lang eine halbe Bauruine.

Die Vorderseite unseres Hauses war auch nicht viel besser – ein Fenster war kaputt und blieb es während meiner gesamten Kindheit. Und die Inneneinrichtung war der reinste Messietraum – kaputte Türen, schadhafte Wände, dreckige Teppiche, bis zur Decke mit dem verschiedensten Gerümpel vollgestopfte Räume und Tau sende von Mamas Lotterielosen, die aus den Schubladen quollen.

Keiner an meiner Schule hat je die Wahrheit erfahren. Keiner meiner Freunde hat unser Haus jemals betreten in den fast achtzehn Jahren, die ich dort verbracht habe. Ich bat meine Freunde immer, mich an einem anderen Haus in der Straße abzusetzen,

um mir die Scham und die Peinlichkeit zu ersparen, dass sie den Zustand unseres Hauses sahen. Ich machte mich so klein wie möglich in dem klappigen, heruntergekommenen Van, mit dem mein Vater mich zur Schule fuhr, und betete, dass die offenbar gnadenlosen Ampeln nahe meiner Schule dann auf Rot schalten würden, wenn wir noch weit genug entfernt waren, um nicht in so einer Schrottkarre gesehen zu werden.

Egal wie schwer meine Eltern auch arbeiteten, wir hatten nie mals Geld. Wir fuhren nie in den Urlaub, und in meiner Teenagerzeit waren Geburtstage und Weihnachten offenbar unerschwinglich geworden. Darüber hinaus schien sich der Großteil der täglichen Brüllwettbewerbe zwischen meiner leidenschaftlichen afrikanischen Mutter und meinem kleinlauten englischen Vater um Geld zu drehen. Mit zwölf wurde mir klar, dass fehlendes Geld die Ursache für viele Unzulänglichkeiten in meinem Sozialleben und für die meisten Feindseligkeiten in meinem Familienleben war. Für mich war das der Grund, warum ich keine richtigen Freundschaften oder eine Freundin haben konnte und warum ich so viel schauspielerte, eine Lüge lebte und Scham empfand. Es war auch der Grund, warum Heiligabend immer eine Generalprobe für mich war, der Tag, an dem ich die Lügen einübte, die ich meinen privilegierten Freunden über all meine angeblichen Weihnachtsgeschenke erzählen würde.

Mit vierzehn hatte ich meinen Freunden verkündet, dass ich Millionär werden würde. Ich erzählte meinem Highschool-Schwarm Jasmine, ich würde »in die Stadt gehen, reich werden und zu ihr zurückkommen«. Tief im Inneren dachte ich, wenn ich Millionär wäre, würde Jasmine endlich mit mir zusammen sein wollen. Ich war davon überzeugt, dass Erfolg und Geld mich zum glücklichsten und attraktivsten Mann der Welt machen würden.

Also verließ ich meine Kleinstadt mit achtzehn Jahren und fuhr in die 500 Kilometer entfernte große Stadt, mit 50 Pfund (etwa 60 Euro) in der Tasche und einem klaren Ziel vor Augen: Ich würde ein glücklicher, attraktiver Millionär werden.

GESCHAFT

Nur sieben Jahre später war ich der fünfundzwanzigjährige CEO und Gründer eines Börsenunternehmens mit einem Marktkapitalwert von gut 200 Millionen Dollar. Ich hatte Millionen auf der Bank, Millionen Follower online, ich wohnte in New York und reiste drei oder vier Mal wöchentlich dienstlich durch die Welt. Ich übernachtete in schicken Hotels, reiste erster Klasse und aß nur das Beste. Ich konnte alles tun und kam überallhin.

Alles hatte sich verändert. Für die Welt da draußen war ich der »glückliche, attraktive Millionär« geworden, der zu sein ich mir immer erträumt hatte.

Aber so schwer es auch war, mir das einzugehen: Im Inneren hatte sich nichts verändert. Ich war nicht »glücklicher«.

Diese überwältigende Erkenntnis traf mich mit der Wucht einer tonnenschweren Enttäuschung im Alter von fünfundzwanzig Jahren, als ich das Tagebuch fand, in das ich mit achtzehn die Ziele geschrieben hatte, die ich bis zu meinem fünfundzwanzigsten Lebensjahr erreichen wollte. Ich hatte sie alle erreicht, und zwar noch früher als geplant. Wo blieben also das Konfetti und die Blaskapelle, das Gefühl unermesslicher Euphorie und die Woge anhaltender Ekstase, von denen der achtzehnjährige Steve angenommen hatte, dass sie den fünfundzwanzigjährigen Steve bei der Zielerreichung erwarten würden?

Irgendwer oder irgendetwas hatte mich belogen. Ich fühlte mich als reicher, erfolgreicher Fünfundzwanzigjähriger genauso

wie der verwirrte Zwölfjährige, der sich nach Geburtstagsgeschenken sehnte. Ich fühlte mich als reicher, erfolgreicher Fünfundzwanzigjähriger genauso wie der abgebrannte achtzehnjährige Studienabbrecher, der in der übelsten Gegend von Manchester in einem teilweise mit Brettern vernagelten Haus wohnte und Pizzas oder übrig gebliebenes Essen aus Imbissbuden klaute, um seinen Hunger zu bekämpfen. Damals war ich genauso glücklich gewesen wie jetzt mit fünfundzwanzig. Wie zum Teufel war das möglich?

Diese ganzen Filme, die ganzen Instagram-Bilder von lächelnden reichen Influencern in ihren endlosen Ferien, diese Promi-Kultur – sie alle hatten mir etwas versprochen. Sie alle hatten mir erzählt: Wenn man erfolgreich ist und einen Haufen Geld macht, ist man der glücklichste Mensch auf Erden. Ich fühlte mich belogen – von dem gesellschaftlichen Narrativ, das überall präsent war, und belogen von mir selbst.

Die Wahrheit ist, dass ich eine völlig falsche Vorstellung vom Glücklichsein hatte, in jeder nur denkbaren Hinsicht. Erst als ich alles erreicht hatte, von dem ich geglaubt hatte, es würde mich glücklicher machen, wurden mir ein paar lebensverändernde Tatsachen über die Beschaffenheit von Glück klar – lebensverändernde Tatsachen, die mich dazu brachten, dieses Buch zu schreiben.

Meine erste tiefgreifende Erkenntnis war, dass ich immer schon »glücklich« gewesen war. Ich war die ganze Zeit glücklich gewesen! Als ich pleite war *und* als ich es nicht war, als ich Single war *und* als ich es nicht war, als ich keine Follower hatte *und* als ich Millionen hatte.

Meine Vorstellungen von der Welt ließen mich etwas anderes glauben. Sie ließen mich glauben, dass ich unmöglich jetzt schon glücklich sein konnte und dass das Glück irgendwann käme. Bald. Wenn ich ihm nur weiter hinterherjagte ...

Vielleicht warst du immer schon
glücklich, aber die Welt, Social
Media und äußere Vergleiche
haben dich davon überzeugt, dass
du es unmöglich sein kannst.

Kapitel 2

GLÜCKLICH IST MAN JETZT ODER NIE

ES GIBT ZWEI Arten von Spielen in unserem Leben: endliche und unendliche.

Ein endliches Spiel zielt auf den Gewinn ab und damit auf das Ende des Spiels, so wie Fußball, Bingo oder Poker. Solche Spiele werden innerhalb eines engen Zeitrahmens gespielt und haben Gewinner und Verlierer. Ein unendliches Spiel ist das genaue Gegenteil davon. Es soll immer weiter fortgesetzt werden, mit dem Ziel, weitere Spieler einzubeziehen. Dabei gibt es keine Gewinner oder Verlierer – nur ein fortgesetztes Erlebnis. Es gibt bloß ein unendliches Spiel: unser Leben.

Und das ist das Problem. Die ersten fünfundzwanzig Jahre meines Daseins habe ich angenommen, das Leben wäre ein endliches Spiel, und so habe ich es auch geführt.

Glück war für mich etwas, das ich »gewinnen« konnte, indem ich irgendeiner imaginären Bilanz aus Erfolg, Reichtum, Ruhm und Errungenschaften immer mehr Punkte hinzufügte. Aber wie kann man denn ein Spiel »gewinnen«, wenn es nur

durch den Tod des Spielers (also den eigenen Tod) beendet wird?

Glück – Erfüllung – ist ein unendliches Spiel. Man kann beim Glücklichsein nicht »gewinnen«. Man kann es nur sein, und zwar so lange, bis der Spieler aus dem Spiel ausscheidet. Bei diesem unendlichen Spiel gibt es keinen Zeitrahmen; es regnet nie Konfetti, egal wie reich man wird, und niemals taucht ein Siegerpodest auf, egal wie erfolgreich man wird.

Es ist eine unaufhörliche, fortgesetzte unendliche Erfahrung, die erst mit dem Tod endet. Da sie konstant ist, müsst ihr sie ohne die Erwartung einer Ziellinie spielen, ohne an einen Gipfelpunkt zu glauben und ohne das, was ich als »Schicksalsdenken« bezeichne. Nur auf den Augenblick kommt es an.

Solange ihr davon überzeugt seid, dass Glück irgendwo anders ist und dass euer Glück von irgendeinem Morgen abhängt – von einer neuen Beziehung, einer Beförderung, einer anderen Kleidergröße, einem neuen Sportwagen oder wie in meinem Fall davon, Millionär zu werden –, wird es nie da sein, wo ihr gerade seid.

Philosophen wie Laotse erwähnen wenig überraschend oft die Tatsache, dass ein Großteil unseres Glücks erreicht werden kann, indem wir uns einfach vom Schicksalsdenken lösen, und dass es uns unglücklich macht, zu sehr in der Vergangenheit oder der Zukunft zu leben. Er schrieb: »Ein guter Reisender hat keine festen Pläne und will nicht unbedingt ankommen.« Um ein glücklicher Reisender auf der Lebensreise zu werden, musste ich erkennen, dass all diese Ziele, diese Meilensteine und was auch immer ich »erreichen« konnte, mir niemals echte Erfüllung und Glück bescheren würden.

Wenn also das Leben ein unendliches Spiel war und es niemals diesen einen magischen Augenblick geben würde, in dem ich

**SOLANGE IHR DAVON ÜBERZEUGT SEID,
DASS GLÜCK WOANDERS LIEGT:**

-
- IN EINER NEUEN BEZIEHUNG,

 - EINER BEFÖRDERUNG,

 - EINER ANDEREN KLEIDERGRÖSSE,

 - EINEM NEUEN SPORTWAGEN

 - ODER DARIN, MILLIONÄR ZU WERDEN,

 - IST ES NIE DA, WO IHR SEID.
-

»gewonnen« hätte, musste ich mich mit einer erschütternden, verwirrenden und einigermaßen schrecklichen Erkenntnis arrangieren: Glücklich ist man jetzt oder nie. Obwohl uns Social Media, die Gesellschaft, Zeitschriften, Werbung und soziale Kindheitsvergleiche unermüdlich von etwas anderem überzeugen wollen, braucht ihr diese Beförderung nicht, und auch nicht das Sportauto, die Villa, die Rolex, die Tasche, die Schuhe, die Followers, Anerkennung oder äußere Bestätigung. Ob ihr es glaubt oder nicht, die befreiende und therapeutische Wahrheit ist, dass ihr bereits genügt.

Damals fühlten sich diese Worte nicht befreiend an, sondern vielmehr total beängstigend, verwirrend und falsch. Worum geht es denn dann im Leben? Wenn ich gar keine Fortschritte machen oder etwas beweisen kann, warum soll ich dann morgens überhaupt aufstehen?

Endlich erkannte ich, dass ich aus einem ganz falschen Grund am Spiel teilnahm, dass ich nicht nach den richtigen Regeln gespielt hatte und dass der große Gewinnerpokal, um den zu spielen man mir aufgetragen hatte, gar nicht existierte.

ES BEGINNT MIT DEM SELBSTWERT

Das ist eines der großen Paradoxa des Glücks: Man muss die Suche abbrechen, um alles zu finden, wonach man gesucht hat. Die bekannte Transformationstherapeutin Marisa Peer hat mir diesbezüglich einige Antworten geliefert. Sie stellte Folgendes fest:

»In meinen dreiunddreißig Berufsjahren als Therapeutin habe ich schon mit allen möglichen Leuten gearbeitet, von jahrelang leidenden Filmstars über ängstliche Olympioniken bis zu depressiven Lehrern, und sie haben alle dasselbe

Ich betrachtete Glück als etwas, das ich »gewinnen« konnte, indem ich immer mehr Punkte auf einer imaginären Bilanz des Erfolgs, des Reichtums, des Ruhms und der Errungenschaften sammelte. Aber wie kann man ein Spiel »gewinnen«, das nur vorbei ist, wenn der Spieler (also man selbst) stirbt?

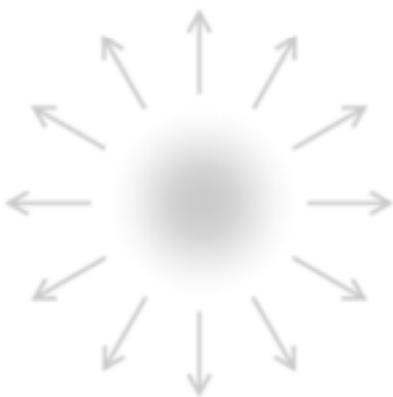
Problem, sie glauben fast immer, dass sie nicht genügen. Ich habe mit Tausenden Drogenabhängigen gearbeitet und keinen einzigen kennengelernt, der sich für gut genug hielt.«

Daraufhin erklärte sie, wenn jemand wisse, dass er gut genug sei, würde er nicht einfach untätig herumliegen – tatsächlich sieht man eher die entgegengesetzte Reaktion. Zu wissen, dass man genügt, ist die Erkenntnis des eigenen Wertes – was einen dazu antreibt, nach Dingen zu streben, die sogar noch größer sind als die gegenwärtigen Umstände. Es ist der Unterschied zwischen dem Gefühl, etwas zu brauchen (oft um eine Unsicherheit zu bestätigen), und dem Gefühl, etwas zu verdienen (um den Selbstwert und die eigene Fähigkeit zu bestätigen).

Es ist noch kein Baby zur Welt gekommen, das sich selbst für ungenügend hielt, und kein Baby hat jemals aufgehört zu weinen, weil es das Gefühl hatte, keine Aufmerksamkeit zu verdienen. Kein Baby fühlte sich jemals unzulänglich aufgrund seiner Haar-, Augen- oder Hautfarbe. Die soziale Gehirnwäsche, der man überall und zeit seines Lebens ausgesetzt ist, hat unermüdlich daran gearbeitet, dich vom Gegenteil zu überzeugen – nämlich dass du nicht genug bist.

Wie können Konzerne euch Zeug verkaufen, das ihr nicht braucht, wenn sie euch nicht zunächst davon überzeugen, dass euch etwas fehlt? Wie können Schulen und Universitäten euch dazu bringen, schwer zu arbeiten und die Karriereleiter emporzuklettern, wenn sie euch nicht zunächst davon überzeugen, dass es etwas gibt, wohin zu klettern sich lohnt? Wie kann sich jemand online einen gesellschaftlichen Status verschaffen, ohne zuvor andere davon zu überzeugen, dass sein Leben voller Dinge ist, die andere nicht haben – aber haben sollten?

DAS IST EINES DER GROSSEN
PARADOXA DES GLÜCKS:



MANCHMAL MUSS MAN DIE SUCHE EINSTELLEN,



*UM ALLES ZU FINDEN,
WONACH MAN GESUCHT HAT.*

Das ist eines der großen Paradoxa des Glücks: Wir müssen die Suche einstellen, um alles finden zu können, wonach wir gesucht haben. Das Narrativ, an das zu glauben ich mich entschieden hatte – dass mir etwas fehlte –, war genau das, was mich unglücklich machte.

Social Media helfen uns nicht. Sie sind ein Status-Kriegsgebiet – Milliarden Menschen, die euch Dinge zeigen, die ihr nicht habt (Besitztümer, Wissen, Ruhm, Reichtum, Schönheit), mit angeberischen Überschriften und dem Ziel, ihren Status dadurch noch weiter zu festigen.

Und die Algorithmen arbeiten für sie. Wenn ihr ein Selfie postet, wie ihr im Bett eine Portion Fertignudeln aus dem Plastikbecher esst und ausseht wie der Tod, erhaltet ihr von den Algorithmen nur sehr wenige Punkte (Likes, Aufrufe, Kommentare, Follower). Wenn ihr ein Selfie am Strand der Malediven postet, auf dem ihr Designerklamotten anhabet und dünn seid, dann klatsern die Algorithmen euch im übertragenen Sinne Beifall, klopfen euch auf die Schulter, rufen »Gut gemacht!« und zeigen euer Selfie möglichst vielen anderen Menschen.

Wer so etwas macht, spielt Statusspiele, und Statusspiele sind Nullsummenspiele. Bei einem Nullsummenspiel kann man nur etwas gewinnen, indem man es jemand anderem wegnimmt. Bei den Prahlspielen auf Social Media gewinnt man sozialen Status, indem man der Welt »beweist«, dass man offensichtlich besser, reicher, klüger, erfolgreicher oder hübscher ist als alle anderen.

Wir haben einen neuen materiellen Besitz oder einen neuen Freund oder Urlaub und prahlen damit gegenüber all unseren Freunden und Followern, um unseren Status zu verbessern. Dadurch überzeugen wir alle anderen, die das nicht haben, dass sie es ebenfalls brauchen, um das scheinbare (aber meist fälschliche)