

Inhalt

Kurze Einführung ins Enttäuschtsein	11
---	----

Teil I

Wer wir sind und warum wir enttäuscht werden

Das Aroma der Enttäuschung	17
Woher hat die Enttäuschung ihren schlechten Ruf?	19
Der mühsame Weg der Enttäuschung:	
Täuschung ist wichtig	21
Wer wird enttäuscht? Die Suche nach dem Ich beginnt . .	22
Enttäuschung als Gedankenspiel:	
Es lohnt sich, genau hinzusehen	25
Enttäuschtsein: zwischen Wunsch und Wirklichkeit . .	27
Leerheit als Enttäuschung: nichts tauschen	
wollen trotz Umtauschgarantie	28
Wie wahr ist mein Selbstbild?	33
Bin ich, weil ich denke, oder denke ich, weil ich bin? . .	35
Ich glaube, also bin ich: Glaube ich nicht, wer bin ich dann?	39

Teil II

Unsere Vorstellungskraft ist filmreif

Wir führen eine Leinwand-Existenz	45
Warum ich mich so gerne täuschen lasse:	
Angst vor der Gegenwart	49
Schutzraum Heimkino: Strategien, Angst zu überwinden .	52

Auf zum Filmfestival: Warum ich glaube, der Beste sein zu müssen	56
Oscarverdächtig: Mein Leben als Videoclip meiner Vorstellungen	59
Probleme am Filmset: Willkommen im Leben	62
Mir fällt nichts ein: Nein, mir fällt doch <i>Nichts</i> ein	65
»Form ist nichts anderes als Leere«: Wie mich das Herzsutra ans Herz schließt	67
Wie ich dem Zen Bedeutung gebe und ganz nebenbei selbst an Bedeutung gewinne	73
Wie man aus dem <i>Nichts</i> doch noch <i>Etwas</i> macht	74
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold, und ich bin unbezahlbar	78
Sprache + Wirklichkeit = meine Wirklichkeit	82
Ich lebe im Einzelzimmer meiner Vorstellungen	87

Teil III

Die Wirklichkeit, wie sie ist und was wir aus ihr machen

Ich muss <i>nichts</i> machen: Wie ich die Liebe entdecke	91
Zufrieden mit dem, was ist? Willkommen in der Fabrik der Hoffnungen	96
Ich schütze mich, also bin ich: Wie mich der Glaube vor der Wirklichkeit rettet	100
Im Auge des Hurrikans: Um welches <i>Ich</i> herum entsteht die Welt?	108
»... offene Weite und nichts von heilig ...«	112
Ein Königreich für ein Ziel: Wie ich die Gegenwart loswerde	118
Alles wird gut: Wie das Leben nach dem Tod der Hoffnung auflebt	123
Alles ist relativ und gerade deswegen gleich-gültig	129

»Alles ist eins«: Warum ich es mir trotzdem anders denke	135
Wie man die Philosophie mit Denken verwechselte und was dabei herausgekommen ist	138
Brauchen wir das Zen wirklich? Warum das Leben ohne Anwalt auskommt	146
Warum Zen selten Zen ist: Wie aus der Angst vor meiner Bedeutungslosigkeit das Gute und Richtige geboren wurden	150
Es muss nicht alles perfekt sein: Wie ich vergeblich versuche, zufrieden zu sein	158
Meine Unzufriedenheit als Täuschung: Wieso muss alles angenehm sein?	166
Zen: Warum Gefühle einfach nur Gefühle sind, die gefühlt werden wollen	171
Ich übe Zen: Bereit für das Nichts, aber nur, wenn es sich gut anfühlt	176
Endlich zufrieden: vom Glück der Enttäuschten	182
Es muss nicht alles perfekt sein, weil es schon vollkommen ist	192
Zen im Alltag: Wie man entdeckte, dass Wasser den Durst löscht	198
Zen als letzte Hoffnung aller noch verbleibenden Ichs: Das Leben beginnt nach dem Zen	203

Anhang

Danksagung	205
Literaturverzeichnis	205
Literaturempfehlung	206