

John C. Parkin
FUCK IT!

JOHN C. PARKIN

FUCK IT!

Loslassen
Entspannen
Glücklich sein

Aus dem Englischen von G. Maximilian Knauer

ARISTON 

Die Originalausgabe dieses Buches erschien 2014 unter dem Titel F**K IT' THE
ULTIMATE SPIRITUAL WAY – REVISED EDITION bei Hay House (UK) Ltd.

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.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Aus dem Englischen von G. Maximilian Knauer

Copyright © 2007/2008/2014 by John C. Parkin.

The revised edition was published in 2014 by Hay House (UK) Ltd.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 Ariston Verlag in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Isabella Kortz

Abbildungen Innenteil: ©Michelangelo Gratton/Getty Images S. 284–285,

© Shutterstock S. 286–287

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt, München,

unter Verwendung eines Motivs von © tomitom/Fotolia

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN: 978-3-424-20157-4

*Leone und Arco gewidmet, meinen Jungs und
Fuck-It-Modellen auf dieser Erde!*

(Aber wagt es nicht, dieses Wort zu benutzen, Jungs!)

INHALT

Vorwort zur neuen Ausgabe

von Reverend Mark Townsend 11

Vorwort zur alten Ausgabe

von Barefoot Doctor 15

Das Vorspiel

Ein Vorgeschmack: Sagen Sie zu irgendetwas

Fuck It – und zwar *jetzt* 17

Eine Botschaft des Autors 18

Eine neue Botschaft des Autors 20

Eine Botschaft von unseren Sponsoren 26

Warum es ein spiritueller Akt ist, *Fuck It* zu sagen 27

Warum *Fuck It* solch eine Wirkung hat 29

Eine Botschaft von Schockiert aus Bottrop 30

Es geht nur um Anarchie 31

Wie Sie dieses Buch lesen sollten 33

Warum wir *Fuck It* sagen

Wir sagen *Fuck It*, wenn wir aufhören, Dinge zu tun,
die wir nicht tun wollen. 35

Wir sagen *Fuck It*, wenn wir endlich etwas tun, von
dem wir nicht gedacht hätten, dass wir es könnten . . . 37

Wir sagen <i>Fuck It</i> , weil unser Leben zu bedeutungsvoll ist.	38
Wir sagen <i>Fuck It</i> zu unserem Schmerz	46

Essenzielle *Fuck-It*-Techniken

Entspannen	67
Loslassen	70
Annehmen	72
Unbeteiligtes Betrachten	75
Bewusstes Atmen	78

Sagen Sie *Fuck It* zu ...

Selbst Ihr eigener Geist wird Ihrem Impuls, <i>Fuck It</i> zu sagen, Widerstand leisten	87
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zur »richtigen« Ernährung	91
Sagen Sie <i>Fuck It</i> in Ihren Beziehungen	101
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Krankheiten und Schmerzen	109
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Geld	115
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Ruhm	120
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Wetter	122
Sagen Sie <i>Fuck It</i> dazu, eine friedliche Person zu sein	124
Sagen Sie <i>Fuck It</i> dazu, perfekte Eltern zu sein	128
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Selbstkontrolle und Disziplin	141
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihren Plänen und Zielen	147
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu dem Wunsch, die Welt zu einem besseren Ort zu machen	156
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Klimawandel	159
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihren Themen	161
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu dem, was andere Leute über Sie denken	166

Sagen Sie <i>Fuck It</i> zur Angst	178
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zum Zugeknöpftsein	185
Sagen Sie <i>Fuck It</i> und denken Sie nur noch an sich selbst	190
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihrem Job	197
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zu Ihrem Land	203
Sagen Sie <i>Fuck It</i> zur Sinnsuche	206
<i>Fuck It</i> : Leben und leben lassen	212

Von der Wirkung des *Fuck-It*-Sagens

Das Leben antwortet, wenn man <i>Fuck It</i> zu ihm sagt	215
Von der Wirkung des <i>Fuck-It</i> -Sagens auf Ihren Geist	220
Von der Wirkung des <i>Fuck-It</i> -Sagens auf Ihren Körper	228
Vom Effekt, <i>Fuck It</i> zu sagen, auf den Geist	232

Die *Fuck-It*-Haltung

Die Wurzeln der <i>Fuck-It</i> -Haltung	254
Angelehnte Sitzpositionen	259
Aufrechte Sitzpositionen	264
Positionen im Stehen	269
Positionen in Bewegung	275

Die Zigarette danach

Für mich war es schön	279
Warum <i>Fuck It</i> der ultimative spirituelle Weg ist (nur für den Fall, dass Sie nicht aufgepasst haben und etwas Leichtverständliches suchen, das Sie in der Kneipe sagen können)	280

Ich würde Sie irgendwann gerne wiedersehen (wenn das für Sie in Ordnung ist)	281
Über den Autor	283

VORWORT ZUR NEUEN AUSGABE

In seinem besonderen Buch *The Beautiful Life* (Bloomsbury Publishing PLC, 2007) schreibt der frühere anglikanische Vikar Simon Park: »Sie sind so lange auf einer Tretmühle gelaufen, aber haben sich entschieden, herunterzusteigen. Und jetzt gehen Sie über das Gras zum Rand einer großen Klippe, um in eine herrliche Leere zu springen. Nach so viel sinnloser und erschöpfender Tätigkeit – denn sinnlose Tätigkeiten sind besonders erschöpfend – sehnen Sie sich danach, sich der eigentümlichen Obhut des Nichts anheimzugeben. Werden Sie es wagen? Das Ego rennt Ihnen hinterher, sagt Ihnen, Sie sollen nicht dumm sein, dass Sie wahnsinnig wären, wenn Sie springen würden, und um jeden Preis auf der Tretmühle bleiben sollten. Es sagt, Sie werden umkommen, wenn Sie springen. Es sagt, dort gibt es nichts. Es fragt, wie Sie sich nach dem Nichts sehnen können, wenn die Tretmühle doch so gut funktioniert. Was sagen Sie dazu? Was tun Sie?

Ich beantwortete diese Frage damals, im Jahr 2007, als ich selbst noch anglikanischer Vikar war, folgendermaßen: »*Fuck It*, Mark – spring!«

Um es kurz zu machen: Ich stattete meinem Boss (dem Bischof) einen Besuch ab, nachdem ich mich entschieden hatte, zu sagen: »Fuck It, ich werde ihn einmal mein wahres Gesicht sehen lassen – mit Warzen und allem Drum und Dran.« Das Resultat war, dass ich meinen Job verlor, mein Haus, mein Ein-

kommen, meinen Platz in der Gemeinde, meine Sicherheit und noch mehr. Aber ich verlor nicht nur vieles, sondern ich gewann auch etwas: Meine Freiheit, meine Authentizität, meine wahre Berufung, mein inneres Glück und mein Leben, so wie es sein sollte.

Fuck It zu sagen, wenn man scheinbar so viel zu verlieren hat oder ein so großes Risiko damit eingeht oder man so tief fallen wird, wenn alles schiefgeht, erfordert enormen Mut. *Fuck It* zu sagen bedeutet nicht so sehr, »den anderen Menschen da draußen« Schmähworte entgegenzuschleudern, sondern sich selbst ins Gesicht zu sehen (oder zumindest dem eigenen Ego). Das Tao (der Weg) von *Fuck It* besteht darin, unseren eigenen Ängsten ins Gesicht zu sehen und zu sagen: »Ich werde mich nicht mehr zurückhalten.« Es hat seinen Preis, *Fuck It* zu sagen, aber der Lohn ist oftmals viel höher als der Preis. *Fuck It* ist tough, aber notwendig, wenn Sie die Person werden wollen, die Sie eigentlich sind.

Und so applaudiere ich diesem wunderbaren Buch von John C. Parkin und bin tief geehrt, dass er mich eingeladen hat, das Vorwort zu dieser neuen Ausgabe zu schreiben, besonders wenn man bedenkt, dass ich ein christlicher Priester bin und somit eine der am meisten »*Fuck It*«-bedürftigen Institutionen der Welt repräsentiere.

Und doch ist die Ironie dabei, dass mein eigener Glaube (und keine Sorge, ich bin keiner dieser freudlosen Sauertöpfe, die denken, meine Religion sei die einzig wahre und müsse deswegen jedermann mit Gewalt eingeflößt werden) auf einem Mann basiert, der bereits vor langer Zeit *Fuck It* gesagt hat: Jesus.

Er hat auf viele Arten *Fuck It* gesagt. Er sagte *Fuck It* zu denen, die dachten, Frauen sollte man ihren Platz zeigen, und erlaubte es sogar einer Frau im horizontalen Gewerbe, seine Füße zu küssen. Er sagte *Fuck It* zu denen, die Alkohol und

Feste als Sünde betrachteten, und machte sogar noch mehr Wein für eine Party, bei der eh schon alle betrunken waren. Er sagte *Fuck It* zu denen, die sich selbst für rechtschaffener und heiliger hielten als die anderen und hielt sie sogar davon ab, ihren nach außen projizierten Hass an einer Unschuldigen auszulassen. Er sagte sogar *Fuck It* zu denen, die Religion als etwas ansahen, wodurch sie sich überlegen fühlen konnten, und richtete sogar die Gefallenen, die Gebrochenen und die Niedergedrückten in die Arme der göttlichen LIEBE auf. Und er sagte *Fuck It* zu seiner eigenen persönlichen Sicherheit und forderte mutig das System heraus, wissend, wo das alles enden würde. Ja, meine eigene Religion basiert auf *Fuck It*, doch das ist von perfektionistischer Wohlanständigkeit ersetzt worden.

Ich glaube, dass religiöse/spirituelle Menschen diese Lektion wahrscheinlich mehr brauchen als alle anderen. Wir müssen zurück zu dem Ort, an dem die Gründer unserer unterschiedlichen Pfade waren – die Männer und Frauen, die uns gelehrt haben, in Fülle zu leben und nicht auf die seichten Stimmen an der Oberfläche zu hören, sondern auf die tiefe Weisheit der inneren Stimme.

Ich habe oft gesehen, dass der menschliche Geist in einem fast permanenten Dialog mit sich selbst steht. Es ist, als wären da viele Stimmen, die alle gleichzeitig nach Aufmerksamkeit schreien, und die meisten von ihnen kommen aus dem Ego. Unterhalb von ihnen ist jedoch eine andere Stimme, stiller, doch weiser. *Fuck It* erlaubt es dieser tieferen Stimme zu sprechen und hilft uns dabei, die anderen, weinerlichen Stimmen mutig zu konfrontieren, indem wir Ja zu dem Risiko sagen, das es mit sich bringt, seiner Angst ins Gesicht zu sehen, in gutem Glauben den Schritt zu wagen, in den Abgrund zu springen und den Sprung von der Tretmühle unserer eigenen Erwartungen zu tun.

Wie dem auch sei, *Fuck It*, genug von meiner Stimme. Es reicht, wenn ich Ihnen sage, dass Ihnen ein echter Genuss bevorsteht. Also machen Sie es sich bequem und bereiten Sie sich darauf vor, nie wieder dieselbe Person zu sein.

Reverend Mark Townsend – Autor von *Diary of a Heretic* und *Jesus Through Pagan Eyes*.

VORWORT ZUR ALTEN AUSGABE

Fuck it, ich schreibe einfach, was mir einfällt. Ich habe viel darüber nachgedacht und wollte das bestmögliche Vorwort schreiben, weil das Buch es voll und ganz verdient, und war dabei intellektuell sehr vorsichtig, als ich plötzlich innehielt und mir bewusst machte, was ich da eigentlich tat: Ich schrieb ein Vorwort zu einem Buch mit dem wagemutigen und respektlosen Titel *Fuck It* – also warum lange überlegen?

Die Schlüssel zu unserer Befreiung von allen Beschränkungen sind universell und von essenzieller Einfachheit: Lösen Sie sich von all jenen Geschichten, die Sie sich selbst über das Leben und darüber, wer Sie sind oder sein sollten, erzählt haben, während Sie sich Ihren Weg durch das Leben mühevoll suchen. Plötzlich erkennen Sie sich als göttlich, allmächtig und großartig, so wie jedes göttliche und allmächtige Wesen es tun würde.

Dafür braucht es aber die Bereitschaft, sich zu entspannen und loszulassen, und zwar nicht nur einmal, sondern wieder und wieder, da der Teil Ihres Verstandes, der nach diesen Geschichten süchtig ist und sich mit ihnen identifiziert, ein schlauer Fuchs ist und immer wieder um seine Gewohnheiten kämpfen wird.

Um loslassen zu können, bedarf es eines Kommandos, das Sie Ihrem Geist geben, ein Kommando, mit dem sich der Geist identifizieren kann und das eine spontane Reaktion von Freiheit weckt. Und welches bessere Kommando könnte es geben

als *Fuck It*? Denn schon während der Äußerung dieser profanberedsamen Worte sind Sie eins mit jedem Rebellen, der je gelebt hat, mit all den großen Befreiern der Welt, mit jedem Eigenbrötler, der je gegen den Strom geschwommen ist – Sie sind frei, und in Ihrer Freiheit sind Sie von Natur aus großartig.

John und ich sind verwandte Geister – er inspiriert mich zutiefst, ebenso wie sein brillantes Buch *Fuck It* – ich halte es für einen wesentlichen Beitrag zum Erbe der Menschheit.

Barefoot Doctor

DAS VORSPIEL

Ein Vorgeschmack: Sagen Sie zu irgendetwas *Fuck It* – und zwar *jetzt*

Wenn Sie *Fuck It* sagen, lassen Sie etwas los – üblicherweise etwas, das Ihnen Schmerzen bereitet.

Wenn Sie *Fuck It* sagen, überlassen Sie sich dem Fluss des Lebens – Sie tun nicht länger das, was Sie nicht tun wollen. Sie tun endlich, was Sie schon immer tun wollten und Sie hören auf, auf andere zu hören, und hören stattdessen auf sich selbst.

Wenn Sie *Fuck It* sagen, vollziehen Sie einen spirituellen Akt (und zwar den ultimativen), weil Sie loslassen, Ihren Widerstand aufgeben und sich wieder ganz entspannt dem natürlichen Fluss des Lebens selbst anheimgeben (auch bekannt als Gott, Tao etc.).

Wenn Sie *Fuck It* sagen, hören Sie auf, sich Sorgen zu machen (üblicherweise jedenfalls), Sie sagen sich von Ihren Wünschen los (hauptsächlich) und werden schließlich richtig glücklich, weil Sie im gegenwärtigen Moment Sie selbst sind (wenn Sie Glück haben).

Bevor wir nun also Arm in Arm in den Swimmingpool der Weisheit des *Fuck It* springen, versuchen Sie es zunächst einmal selbst. Sagen Sie zu irgendetwas *Fuck It*. Es kann etwas Kleines

sein (machen Sie einen Ausflug zum Kühlschrank und verschlingen Sie den Käsekuchen) oder etwas Großes (gehen Sie zu diesem faulen Kerl, den Sie als Ihren Partner bezeichnen, und sagen Sie ihm, er soll endlich mal wieder spazieren gehen).

Sagen Sie zu irgendetwas *Fuck It* ... egal, wozu. Und fühlen Sie die Freiheit und das Loslassen, das es mit sich bringt. Vervielfachen Sie dieses Gefühl, stellen Sie sich vor, Sie würden sich fast immer so fühlen – und Sie haben eine Vorstellung davon, worauf Sie sich einlassen.

Und nun, als Letztes, bevor wir gemeinsam springen, SCHREI-
EN wir zusammen ... *Fuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu Iiiiiiiiiiiiiiiiiiiii!*

Eine Botschaft des Autors

Natürlich ist dieses ganze Buch eine Botschaft des Autors an den Leser. Aber das hier ist das Motorrad, das der Konvoi der Botschaft des Autors vorausschickt, um Sie zu treffen und Sie auf die eigentliche Botschaft vorzubereiten.

Also, der Mann auf dem Motorrad nimmt seinen Helm ab. Und er kichert. Als er sich dann wieder gefangen hat, erklärt er Ihnen, warum er gelacht hat.

Diese Botschaft wird Sie auf leichte, herzliche Weise erreichen. Die Dinge sind so für gewöhnlich leichter zu schlucken und zu verdauen. Wie sagte die wohl berühmteste Hexe der 1960er-Jahre, Mary Poppins, noch so schön? »Ein Löffel Zucker hilft beim Schlucken der Medizin.« Vor allem, wenn der Löffel mit Medizin/Zucker, den Sie zu sich nehmen wollen, jedes Aroma, das Sie nur wollen, annehmen kann. Das war für Michael Erdbeergeschmack und für Mary Poppins: »Mmh, Rum-Punsch.«

Also, wählen Sie Ihr Aroma und ich werde versuchen, Ihnen entgegenzukommen.

Der springende Punkt bei der Sache ist, dass es bei der gesamten Botschaft um Nicht-Ernsthaftigkeit geht. Die Medizin ist also selbst zu 100 Prozent Zucker.

Das Leben besteht für uns aus lauter wichtigen Dingen. Unser Wertesystem besteht aus nichts anderem als den Dingen, von denen wir entschieden haben, dass sie uns wichtig sind, oder die uns durch Konditionierung mitgegeben wurden. Und die Dinge, die uns wichtig sind, sind die Dinge, die wir ernst nehmen.

Wenn wir *Fuck It* sagen (und das tun wir normalerweise, wenn die Dinge, die uns wichtig sind, auf dem Kopf stehen), erkennen wir, dass das, was uns wichtig war, gar nicht so wichtig ist. Mit anderen Worten: Wir hören – durch welche unglückliche Umstände auch immer – auf, etwas ernst zu nehmen, dem wir bisher immer furchtbar viel Bedeutung beigemessen haben.

Diese Bedeutungsfülle ist von großer Ernsthaftigkeit. Die Dinge dagegen, die nicht wichtig sind, bilden das Reich des Lachens und der Leichtigkeit.

Es mag sein, dass Ihr Gehirn nun summt wie eine Fliege in der Schuhschachtel, die vom unangenehmen Geruch angelockt wurde. Denn die Möglichkeit, dass die Dinge keine Rolle spielen, nun, die verwirrt Ihren Verstand. Aber für die meisten unter uns schwingt auch der unwiderstehliche Duft der Freiheit mit, wenn wir herausfinden, dass die Dinge schließlich und endlich vielleicht gar nicht so wichtig sind, wie wir immer glauben.

Wenn wir *Fuck It* sagen, hören wir auf, etwas zu ernst zu nehmen.

Pause.

Für ungefähr sieben Jahre.

Denn das da, lieber Leser, war die ursprüngliche »Botschaft des Autors«, die ich für die Erstausgabe dieses Buches geschrieben habe. Und da bin ich nun wieder, sitze am ungefähr gleichen Ort und gehe die ganzen Worte noch mal für die revidierte und aktualisierte Auflage durch. Ich schreibe auch die Worte »Fuck It« wieder richtig aus; das fühlt sich etwas seltsam an, da wir bisher überall ** benutzten. Das fing mit dem Cover dieses Buches an (sonst hätten wir es in keinen Buchladen stellen dürfen), aber bald griff es auch in die E-Mails und überallhin sonst über (sonst hätten wir es ja auch nie in den Posteingang der Leute bekommen).

Nicht, dass es was hilft, oder? Fühlen Sie sich durch das F-Wort weniger beleidigt, wenn die mittleren Buchstaben durch Sternchen ersetzt werden? Sind »u« und »c« wirklich der anstößigste Teil des Wortes? Natürlich nicht. Es ist nicht so, wie wenn man bei einem Foto in einem Magazin die rasierten Genitalien eines Models verdeckt.

Eine neue Botschaft des Autors

2002: Nachdem wir zu unserer Karriere und unserem Leben in London *Fuck It* gesagt haben, machen wir (meine Frau Gaia, unsere ein Jahr alten Zwillinge und ich) uns in einem Campingwagen auf den Weg nach Italien (Gaia ist Italienerin) und schauen uns nach einem Platz um, wo wir unseren Retreat gründen können. Wir finden einen riesigen bewaldeten Hügel mit zwei verlassenem Häusern darauf (die wir später renovieren werden), das Ganze in der Nähe von Urbino in Le Marche.

2004: Wir eröffnen den Retreat The Hill That Breathes. Es ist aufregend, es ist ermüdend und es ist toll. Gegen Ende des Jahres stellen wir fest, dass wir unseren Gästen – die zum Entspannen und Loslassen gekommen sind – den Rat geben, dass es wahrscheinlich das Beste ist, *Fuck It* zu den Dingen zu sagen, die sie stressen. Den Leuten scheint das zu gefallen, zumindest sagen sie uns das, und uns kommt eine Idee: Warum nicht eine »*Fuck-It*-Woche« veranstalten?

Sommer 2005: Unsere erste *Fuck-It*-Woche ist ein Erfolg und komplett ausverkauft. Wir stellen fest, dass wir viel darüber zu sagen haben, wie *Fuck-It*-Sagen uns in unserem Leben zu Entspannung und Frieden verhelfen kann.

Juli 2007: Ich veröffentliche das Buch selbst und drucke 1.000 Exemplare. Die Leute lieben es. Bald wird allenthalben darüber geredet – darunter auch bei meinem Lieblingsverlag Hay House. Ich spreche gerade mit einem Kumpel über diesen Verlag, als ich eine E-Mail von Michelle Pilley, der Geschäftsführerin von Hay House in Großbritannien, bekomme. Sie wolle mit mir reden. Ich treffe mich mit Michelle und ihrem Team und wir verstehen uns wirklich gut. Sie bieten an, das Buch im nächsten Jahr zu veröffentlichen.

Oktober 2008: Hay House veröffentlicht *F**k It: The Ultimate Spiritual Way* in Großbritannien. Es findet großen Anklang in der Presse und taucht sogar im Fernsehen in *The Graham Norton Show* auf. Wir sind völlig überrascht.

(Jetzt, da ich diese Zeilen fünf Jahre später schreibe, ist das Buch in 22 Sprachen übersetzt worden und hat weltweit 300.000 Exemplare verkauft.)

2011: Gaia und ich stellen fest, dass wir es zwar lieben, den Leuten die Methode des *Fuck-It*-Sagens beizubringen, uns die Hotelierseite des Ganzen allerdings nicht liegt. Also finden wir einen Weg, *Fuck It* zu lehren, während wir es anderen Leuten erlauben, sich um die Hotelangelegenheiten zu kümmern. Wir fangen an, *Fuck-It-Retreats* an anderen tollen Plätzen in Italien zu veranstalten.

2012: Wir geben, wiederum bei Hay House, *F**k It Therapy* heraus, ein Buch, das sich eingehend mit der therapeutischen Seite von *Fuck It* beschäftigt und in dem viele der Praktiken behandelt werden, die wir auf unseren *Fuck-It-Retreats* verwenden.

September 2013: Heute. Jetzt. Ich schreibe das hier auf unserem großen Hügel in Italien. In einem der Häuser, die wir renoviert haben. Aber es ist kein Retreat mehr – nur unser Zuhause: Ahhhh ...

Vor ein paar Monaten ging ich das ursprüngliche Buch noch einmal durch, in dem Wissen, dass wir diese neue aktualisierte Version von *Fuck It: Loslassen – Entspannen – Glückliche sein* herausgeben würden; ich strich Dinge durch, fügte einiges hinzu, aktualisierte manches und so weiter. Aber dann fiel mir etwas auf: Ich habe mich verändert. (Verstehen Sie mich hier bitte nicht falsch: Ich habe mich weder zum Besseren noch zum Schlechteren verändert, aber verändert habe ich mich ganz bestimmt.) Es war fast so, als würde ein anderer John das ursprüngliche Buch redigieren. Und das fühlte sich nicht richtig an. Ich begann tatsächlich, mich zu fragen, ob ich nicht die Qualität des Textes mindere; ich bin mir eigentlich sicher, dass ich das tat.

Sehen Sie, ich habe dieses Buch zu einem bestimmten Zeitpunkt in meinem Leben geschrieben. Ich habe viel davon schnell geschrieben, früh am Morgen. Ich konnte gar nicht

schnell genug tippen, um mit den ganzen Gedanken mitzuhalten, die mir in den Kopf strömten. Und irgendwie wusste ich zu der Zeit, dass ich all das niederschreiben MUSSTE.

Damals war ich so erfüllt von diesem Gefühl der FREIHEIT. Immer, wenn ich den Leuten davon erzählte, fingen sie an zu strahlen, sodass ich dieses Gefühl der Freiheit mit anderen teilen wollte – in einem Buch. Ich wollte es auch (sagen Sie das aber bitte nicht weiter) für mich selbst aufschreiben, für den Fall, dass dieses Gefühl der Freiheit wieder verging.

Mittlerweile ist mir klar, dass ich wahrscheinlich bereits einmal zuvor ein solches Gefühl von Freiheit in meinem Leben erlebt hatte: Als ich mit 18 mein Abitur machte und von der Schule abging. Die Schule war nichts für mich. Es machte mir einfach keinen Spaß, so hart arbeiten zu müssen. Nachdem ich nach der Abschlussprüfung das letzte Mal meinen Stift hingelegt hatte, kam ich nach Hause und stellte mein Zelt im Garten auf.

Wochenlang schlief ich in diesem Zelt. Ich saß einfach nur in diesem Zelt und genoss das Gefühl, frei zu sein. Dann packte ich es ein und fuhr nach Cornwall im Westen Englands, wo ich die Küstenpfade entlangwanderte, Seeluft atmete und in meinem Zelt schlief. Ich aß die Süßigkeiten, für die Cornwall so bekannt ist, und schrie jeden Tag in den vom Meer wehenden Wind: ICH BIN FREEIIIIIIII.

Das Leben war gut, für eine Weile. Die Universität war wie eine Brise, so erfrischend wie die Küstenluft dieses Sommers in Cornwall. Mein Freiheitsgefühl hielt an. Aber in den Jahren, die folgten, verebbte es und damit auch meine Gesundheit. Ich fand mich in einem Leben wieder, wie es viele Leute erleben – ein Leben der Bedeutungen –, in dem Vergnügen durch Schmerz aufgewogen werden und leichte Zeiten durch schwere. Mein entspanntes Selbst hatte immer mein besorgtes Selbst als Gesellschaft und ich fühlte die Last von Anhaftungen und Ver-

pflichtungen – die Last, dieses oder jenes sein zu müssen und hierhin oder dorthin gelangen zu müssen.

Ich werde später noch über einige dieser Zeiten sprechen – die Zeiten, die dem Schreiben dieses Buches vorausgingen. Dann, als wir Ende 2004 und Anfang 2005 unsere Erleuchtung hatten, die von dieser bizarren, wunderschönen Obszönität – *Fuck It* – gezündet und befeuert wurde, brach ein fast überwältigendes Gefühl der Freiheit in mir auf.

2005 war ich ein anderer John als der John von 2004. Ich war gesund geworden. Ich war voller Energie. Ich hatte plötzlich erkannt, dass ich mir über so viele Dinge Sorgen gemacht hatte, die keine Rolle spielten. Ich verbrachte den Großteil meiner Zeit einfach nur damit, zu lachen, zu kichern und zu spielen. Es war eine noch überschwänglichere Erfahrung der Freiheit, als ich sie mit 18 erlebt hatte. Ich wollte rennen, vor Freude schreien und lachen, bis es wehtat, und alles an Leben einsaugen, was ich irgendwie bekommen konnte.

Und dieses Buch kommt von diesem John: Aus dem Herzen des lebensverliebten Überschwangs der Freiheit und angetrieben von dem magischen Mantra *Fuck It*. Ich wollte der Welt verzweifelt davon erzählen, wie es sich anfühlt, frei zu sein, und wie leicht es sein kann, mithilfe dieses F-Wortes die Freiheit zu finden.

Wer bin ich, als John von 2013, die Worte von Mr Free, des John von 2005, durcheinanderzubringen? Also tat ich Folgendes: Ich machte mich auf die Suche nach dem, was der John von 2005 sonst noch so geschrieben hatte. Und ich fand eine Menge – Dinge, von denen ich glaubte, dass sie im ursprünglichen Buch keinen Platz hätten; Dinge, von denen ich glaubte, dass die Leute mit ihnen nichts anfangen können würden; Dinge, von denen ich glaubte, dass sich die Leute darüber aufregen würden. Aber, Freude aller Freuden, ich genoss es immens, diese Dinge zu lesen.

Sehen Sie, ich wusste damals nicht, dass das Buch so erfolgreich werden würde. Mir war nicht klar, dass es so sehr mit vielen Leuten resonieren würde. Ich wollte es einfach nur teilen. Und heute weiß ich, dass auch die anderen Dinge mit den Leuten resonieren werden.

Also habe ich Folgendes getan: Ich habe den Großteil des ursprünglichen Materials intakt gelassen – es gibt ein paar kleine Änderungen, die hauptsächlich Daten betreffen (Sie werden ein paarmal »Meine Jungs sind jetzt zwölf!« lesen) – und ich habe einfach ein paar Extra-Abschnitte angehängt, die ich wiederentdeckt habe.

Und – einfach nur, damit Sie es wissen – Folgendes werden Sie als Extra-Material finden:

- ✦ Abschnitte, die ich als Teile des ursprünglichen Buches geschrieben habe, aber später aus dem einen oder anderen Grund weggelassen habe (Eine Botschaft von »Schockiert aus Bottrop«, Eine Botschaft von unseren Sponsoren, Wir sagen *Fuck It* zu unserem Schmerz, Selbst Ihr eigener Geist wird Ihrem Impuls, *Fuck It* zu sagen, Widerstand leisten),
- ✦ einen Abschnitt, der sogar noch vor der Niederschrift von *Fuck It: Loslassen – Entspannen – Glück-lich sein* liegt, und den ich versucht habe, in die erste Skizze zu dem Buch zu integrieren (Vom Effekt, *Fuck It* zu sagen, auf den Geist),
- ✦ Abschnitte, die ich seither geschrieben habe und hinzufügen wollte (Sagen Sie *Fuck It* zum Ruhm, Sagen Sie *Fuck It* zum Zugeknöpftsein, *Fuck It: Leben und leben lassen*).

Also, genießen Sie Ihre Reise durch dieses Buch. Sie beschreiten einen mittlerweile gut ausgetretenen Pfad zur Freiheit. Wir haben über die Jahre Hunderte von E-Mails von Leuten bekommen, denen dieses Buch geholfen hat. Außerdem haben Hunderte von Leuten unsere *Fuck-It*-Retreats besucht (damit hat schließlich alles angefangen).

Fuck It hat bei den
Leuten immer
etwas zum Klingen
gebracht.

Fuck It hat bei den Leuten immer etwas zum Klingen gebracht: Es hat ihnen erlaubt, sich zu entspannen, die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und den Schmerz hinter sich zu lassen und stattdessen Freiheit zu finden.

Dieser Effekt hat mich immer sehr berührt.

Der John von 2013 ist berührt und der von 2005 wäre es auch.

In Liebe und Freiheit,

der John von 2015

Eine Botschaft von unseren Sponsoren

Hi,

wir sind die freundlichen Leute von den Unternehmen auf der ganzen Welt, die Ihnen die Dinge liefern, die Ihrem Leben eine solche Bedeutung verleihen.

Entgegen dem, was der Autor über »Bedeutung« sagen wird, würden wir Sie gerne daran erinnern, dass es die Bedeutung ist, die Ihrem Leben, na ja, eben Bedeutung gibt.

Es ist Ihnen wichtig, so gut auszusehen wie nur möglich, wo wären Sie also ohne Schönheitsartikel, die Sie daran erinnern, dass Sie es sich wert sind (danke, L'Oréal), ohne tolle Klamotten (danke, H&M) oder fülliges Haar (danke, Wella)?

Finanzielle Freiheit ist wichtig. Wo wären Sie ohne eine Kreditkarte und die greifbare Möglichkeit, Ihre Träume zu verwirklichen (danke, American Express)? Oder die Möglichkeit, ein Haus zu kaufen und großzügige 30 Jahre Zeit zu haben, den Kredit abzuzahlen (danke, Barclays Bank)?

Es ist wichtig, gesund zu sein, wo wären Sie ohne Diäteis (danke, Häagen-Dazs), Lightgetränke, die Sie auch noch wach machen (danke, Pepsi), oder lebenswichtige Vitamine, dank derer Ihr Urin hübsch aussieht (danke, Sanatogen)?

Und es ist wichtig, sich selbst etwas zu gönnen, also danke an Mars Inc. und Cadbury für ihre köstlichen Zucker- und Fettmixturen.

Das Leben ist das Streben nach Bedeutung und wir liefern Ihnen gerne die Güter für Ihre Suche. Und kassieren dafür reichlich ab.

Denken Sie also daran, die Dinge sind wichtig und Bedeutung ist etwas Gutes, besonders wenn ein Preisschild dranhängt.

Danke fürs Zuhören.

Warum es ein spiritueller Akt ist, *Fuck It* zu sagen

Wenn wir zu den Dingen, die uns richtig an die Nieren gehen (den Dingen, die uns zu wichtig sind), *Fuck It* sagen, vollziehen wir einen spirituellen Akt. *Fuck It* ist der perfekte westliche Ausdruck der spirituellen Ideen des Ostens von Loslassen,

Aufgeben und der Lockerung unseres Festhaltens an den Dingen (Anhaftungen).

Natürlich könnten wir bis zur Parusie (lieben Sie diesen Ausdruck nicht auch?) darüber diskutieren, was »spirituell« eigentlich bedeutet. Im weiten Sinn wird es gewöhnlich definiert als das Nicht-Materielle: In welcher Nicht-Gestalt oder Nicht-Form auch immer. Aber auch das sagt mir nicht wirklich zu. Ich kann »spirituelle« Gefühle aus den materiellsten und alltäg-

Mit *Fuck It* geht die
Reise von der
Anhaftung in die
Freiheit.

lichsten Gegenständen gewinnen. Lassen wir uns also wegen der eigentlichen Definition keine grauen Haare wachsen – es sollte reichen, dass wir uns bei dem treffen, was wir gemeinsam meinen, wenn wir »spirituell« sagen. Und meiner Erfahrung nach öffnen wir uns dem Spirituellen immer dann, wenn wir uns tief entspannen und loslassen.

Mit *Fuck It* geht die Reise von der Anhaftung in die Freiheit. Und alle Philosophien, alle Religionen, alle spirituellen Haltungen und Rituale versprechen genau dies: Freiheit.

Das Problem ist nur, dass dieses Versprechen äußerst schwer zu halten ist.

In der Tat wäre jede Philosophie, die dieses Versprechen erfüllen könnte, die ultimative Philosophie, deshalb: Willkommen in der Philosophie von *Fuck It*.

Das Problem für die meisten von uns hier im Westen – so gestresst, zugeknöpft, ängstlich und kontrolliert, wie wir sind – ist, dass wir einen Kraftausdruck wie *Fuck It* benötigen, um uns in einen Zustand der Tiefenentspannung zu versetzen.

Die *Fuck-It*-Methode hat neben ihrer beeindruckenden Aussagekraft auch noch den großen Vorteil, dass sie auf nichts von folgender Liste zurückgreifen muss: