

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



»In ›F*ck Feelings‹ erklären wir Ihnen, dass Sie in den meisten Fällen nicht versagt haben – in Bezug auf Ihre Persönlichkeit, Ihr Verhalten, Ihren Partner, Ihr Kind, Ihre Gefühle, Ihren Chef, Ihr Land, Ihr Haustier etc. – und dass mehr Mühe oder Geduld auch nicht zu Fortschritten führen werden. Die F*ck-Feelings-Methode hilft Ihnen, hinzunehmen, was nicht zu ändern ist, und zeigt Ihnen, wie Sie erfolgreich mit dem ganzen Mist umgehen können, den das Leben in petto hat.«

Dr. Michael I. Bennett ist Psychiater mit über 30 Jahren Berufserfahrung in seiner eigenen Praxis und (man beachte!) zwei Harvard-Abschlüssen. Als angesehenes Mitglied der American Psychiatric Association und Präsident der Massachusetts Psychiatric Society (a.D.) glaubt Dr. Bennett fest daran, dass seine Ratschläge richtig sind und das, was Sie wollen, sicherlich unrealistisch ist, vermutlich, weil er älter und schrulliger geworden ist, während er viele, viele psychisch kranke und weniger kranke Patienten unter dem Schild mit der Aufschrift »Du sollst nicht jammern« in seinem Büro behandelt hat.

Sarah Bennett, seine Tochter, die einen Bachelor of Fine Arts (BFA) inne und eine Vielzahl an Arbeiten als freiberufliche Texterin für Print und Web veröffentlicht hat, glaubt fest daran, dass Dr. Bennett recht hat, aber wie ein Klugschmeißer klingt, wenn er nicht aufpasst. Nicht-Dr. Bennett nutzt ihre humoristischen Fähigkeiten, die sie als Theater-Autorin für die Bühne des New Yorker Upright Citizens Brigade Theatre perfektioniert hat, um ihm als nicht medizinisch ausgebildete Schreibhilfe zur Seite zu stehen.

Dr. Bennett weiß Rat für jedes unlösbare Problem, Ms Bennett fasst ihn in Worte, auch auf fxckfeelings.com.

Weitere Informationen, auch zu E-Book-Ausgaben, finden Sie bei www.fischerverlage.de

**Dr. Michael I. Bennett
Sarah Bennett**

**F*CK
FEELINGS**

**DAS LEBEN
IST HART,
SEI HÄRTER**

**Der erste gnadenlos realistische Ratgeber
für alle unlösbaren Probleme**

Aus dem Amerikanischen
von Elisabeth Schmalen und Johanna Wais

FISCHER Taschenbuch



Deutsche Erstausgabe

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch,
Frankfurt am Main, November 2015

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
'F*ck Feelings. One Shrink's Practical Advice for Managing
All Life's Impossible Problems'
bei Simon & Schuster, New York
© 2015 by FXCK FEELINGS LLC
All rights reserved.

Für die deutschsprachige Ausgabe:
© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2015
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-03285-3

INHALT

EINLEITUNG

Was wollen Sie erreichen?	11
--	-----------

KAPITEL 1

F*ck Selbstoptimierung	15
Wenn die Pferde mit Ihnen durchgegangen sind ..	19
Wurzelbehandlung für Ihr Problem	25
Alles halb so wild, oder?	30
Nie mehr verkacken	37
Wie Sie ein Ex-Junkie werden (egal, was Ihre Droge ist)	44

KAPITEL 2

F*ck Selbstachtung	51
Der Fluch des Verlierers	54
Ziemlich überzeugend!	60
Sinn und Zweck des Schwarzen Gürtels	66
So scheiße sind Sie gar nicht	72
Pimpen Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes ...	79

KAPITEL 3

F*ck Fairness	87
Emotionale und andere Sicherheitszäune	90
Das Leben ist hart, aber ungerecht	97
Ist der Ruf erst ruiniert ... ist er ruiniert	103

KAPITEL 4

F*ck Hilfsbereitschaft	113
Der Mutter-Teresa-Contest	116
Anonyme Altruisten	123
Nur noch kurz die Welt retten	131
Ihre ganz persönliche Friedensmission	137
Sind Sie Jesus?	143

KAPITEL 5

F*ck Gelassenheit	149
Gelassen hassen (ist besser fürs Herz)	152
Nervensägen – ätzend, aber unvermeidlich	158
Keine Angst vor der Angst	166
Herzschmerz heilen	174
Versöhnung ausgeschlossen	181

KAPITEL 6

F*ck Liebe	189
Traumpartner gesucht	192
In guten wie in schlechten Zeiten	199
Tu es für mich, Schatz!	206
Lust und Frust	213
Vorbei ist vorbei?	221

KAPITEL 7

F*ck Kommunikation	231
Schweigen ist Silber, Reden ist Gold	234
Talk, talk, talk	242
Mal so richtig Dampf ablassen	251
Ich will doch nur dein Bestes	258

KAPITEL 8

F*ck Erziehungswahnsinn	267
Bloß nichts falsch machen	270
Müssen wir uns immer streiten?	278
Monsteralarm	285
Lernbehindert, dumm oder faul?	293
Familienleben unter erschwerten Bedingungen ...	301

KAPITEL 9

F*ck Arschlöcher	309
Geliebte Arschlöcher	314
Arschloch-Eltern	319
Arschloch-Attacke? Aufstehen und weitermachen .	326
Arschlöcher vor ihrem eigenen Scheiß bewahren ..	333
Leben und arbeiten mit Arschlöchern	339

NACHWORT

Mein persönlicher Scheiß	345
---------------------------------------	------------

Dank	347
-------------------	------------

EINLEITUNG

WAS WOLLEN SIE ERREICHEN?

Die meisten Leute lesen Selbsthilfebücher oder gehen zum Therapeuten, weil sie ihre Probleme trotz aller Anstrengungen nicht selbst lösen können. Das können Menschen mit Depressionen oder Angstzuständen sein, Menschen, die selbstschädigendes Verhalten an den Tag legen, die unter einer unglücklichen Beziehung leiden, die zu dick oder zu dünn sind. Sie erwarten, dass die Ratschläge oder die Behandlung die Symptome reduzieren, schmerzliche Gefühle lindern, die Selbstbeherrschung verbessern oder zerbrochene Beziehungen kitten. Im Grunde verlangen sie nach Heilung.

Die Diskrepanz zwischen dem, was Menschen von einer Therapie erwarten, und dem, was realistisch möglich ist, brachte mich, Dr. Michael I. Bennett, zu der Überzeugung, dass viele das Hilfesuchen – und den irrationalen Glauben, ihre Probleme beheben zu können – dazu nutzen, die Unveränderbarkeit des Lebens, anderer Personen und der eigenen Persönlichkeit zu bestreiten. Die Menschen betrachten sich lieber als Versager oder als verkappte Suchende, die ihr Leben erst beginnen können, wenn sie eine Antwort gefunden haben, die sich ihnen bisher entzieht. Sie klammern sich an die Überzeugung, sie könnten geheilt werden, und wollen wissen, was sie selbst oder frühere Therapeuten falsch gemacht haben. Leider gibt es viele Therapeuten, die diese fehlgeleiteten Hoffnungen der Patienten nähren. Ich gehöre nicht zu ihnen.

In »F*ck Feelings« erklären wir, meine Tochter Sarah Bennett und ich, dass Sie in den meisten Fällen nicht versagt haben und dass mehr Mühe oder Geduld auch nicht zu Fortschritten führen werden.

Stattdessen müssen Sie akzeptieren, dass gescheiterte Anstrengungen wertvolle Hinweise auf das sind, was Sie nicht ändern können. Die F*ck-Feelings-Methode hilft Ihnen, hinzunehmen, was nicht zu ändern ist – in Bezug auf Ihre Persönlichkeit, Ihr Verhalten, Ihren Partner, Ihr Kind, Ihre Gefühle, Ihren Chef, Ihr Land, Ihr Haustier etc. – und zeigt Ihnen dann, wie Sie effektiver mit den großen Problemen des Lebens umgehen können, statt sie ständig und vergeblich ausräumen zu wollen.

Möglicherweise besteht Ihr Problem darin, dass Sie aufhören wollen, jemanden zu lieben oder zu hassen, dass Sie das Verlangen nach Alkohol oder Drogen gern los wären, dass Sie Ihre Niedergeschlagenheit kurieren oder Ihren Partner, Ihr Kind oder einen Elternteil verändern möchten. Wenn Sie sich Hilfe suchen, ist meistens schon klar, dass ein Teil dieses Wunsches nicht umsetzbar ist, doch das hält Sie nicht davon ab, ihn mit einem dauerhaften, extrem erstrebenswerten Ziel zu verwechseln. Sie werden nichts erreichen, auch nicht durch eine Therapie, bis Sie die Unmöglichkeit dieses Wunsches einsehen und Ihr unrealistisches Anliegen in ein Ziel umwandeln, das sich tatsächlich verwirklichen lässt.

Akzeptieren Sie, dass Depressionen oft chronisch und unheilbar sind, damit Sie sich nicht länger vorwerfen, sie nicht unter Kontrolle zu haben. Beenden Sie Therapien, die nicht wirken. Tun Sie alles, was Ihnen dabei hilft, mit Ihrer Krankheit oder Ihrem Problem zu leben. Akzeptieren Sie, dass es Verluste gibt, unter denen Sie immer leiden werden, und gewöhnen Sie sich daran, mit dem Schmerz zu leben. Akzeptieren Sie, dass Sie ein Verlangen nach stimulierenden, aber ungesunden Substanzen, Sexpartnern oder Lebensweisen haben, das nie durch Selbsterkenntnis verschwinden wird. Denken Sie nicht länger darüber nach, warum Sie Schwächen haben, sondern passen Sie auf, dass diese Sie nicht zum Scheusal machen.

Sie tragen gar nicht so viel Verantwortung für Ihr Elend, wie Sie glauben, und in diesem Buch finden Sie gute, etablierte Methoden, wie man das Beste aus einer Situation machen kann. Wir haben

nichts gegen glückliche Menschen, nur dagegen, sich selbst dafür verantwortlich zu machen, wenn man keiner davon ist. Viele Dinge lassen sich nicht ändern. Anstelle von grenzenloser Selbstoptimierung halten wir das Akzeptieren von Grenzen für den Schlüssel zum Vorwärtsgang und zum erfolgreichen Umgang mit dem ganzen Mist, den das Leben für uns in petto hat. Daher: Nein, wir können Ihnen nicht erklären, wie Sie die vor langer Zeit zerbrochene Beziehung zu einem schwierigen Elternteil wieder aufbauen, einen fiesen Freund umerziehen oder sich den Respekt Ihres Chefs erarbeiten – das kann niemand. Stattdessen zeigen wir Ihnen, wie Sie die Situation realistisch angehen können.

Mit einer vernünftigen Grenzsetzung können Sie ein friedliches Verhältnis zu einem schwierigen Elternteil haben, mit den richtigen Ansprüchen können Sie miese Partner gänzlich meiden. Und mit realistischen Erwartungen schaffen Sie trotz eines gemeinen Chefs Ihre Arbeit, oder noch besser, Sie finden eine neue.

Angesichts der Grausamkeit und Ungerechtigkeit des Lebens halten wir deutliche Worte für einen Quell des Trostes, der Klarheit und der Stärke. In jedem Kapitel werden wir die Wünsche thematisieren, die Menschen üblicherweise haben, wenn sie ein verbreitetes Problem – wie Einsamkeit oder ein schlechtes Selbstbild – lösen wollen, und erläutern, welcher Teil dieser Wünsche unmöglich zu erfüllen ist. Anhand von Fallbeispielen zeigen wir, wie Sie erkennen, was machbar ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich daran messen, wie Sie mit ungünstigen Situationen umgehen, nicht daran, ob Sie Glück gehabt haben oder nicht. Während andere Selbsthilfebücher Ihnen den Weg zum Glück garantieren, garantiert Ihnen ›F*ck Feelings‹ also, dass dieser Weg nicht existiert. Mehr noch: Wenn Sie sich einreden, es gäbe ihn, führt das sogar dazu, dass Sie sich für einen echten Versager halten statt für einen unglücklichen Helden. Was ›F*ck Feelings‹ Ihnen versprechen kann, ist, dass es im Leben nichts gibt, was sich nicht ertragen ließe, solange man den Sinn für Humor nicht verliert.

Scheiß auf das Glück. Scheiß auf Selbstoptimierung, Selbst-

achtung, Fairness, Hilfsbereitschaft und alles, was es sonst noch gibt. Wer damit klarkommt, kann der Wahrheit ins Auge blicken und eine realistische Lösung finden, und ja, das kann man mit diesem Buch schaffen.

KAPITEL 1

F*CK

**SELBST-
OPTIMIERUNG**

Ein Selbsthilfebuch zu kaufen ist meistens der vorletzte Schritt, eine Krise anzuerkennen – der letzte ist eine Therapie und der erste die Anmeldung im Fitnessstudio oder zumindest der Kauf einer Zumba-DVD.

Sich der Selbstoptimierung zu widmen ist bewundernswert – und im Fall von Oprah Winfrey unglaublich lukrativ. Was dieses Buch von einem durchschnittlichen Werk von Deepak Chopra unterscheidet, ist, dass wir Ihnen offen sagen können: bereit zu sein, jegliches Opfer zu bringen, um ein besserer Mensch zu werden, bedeutet nicht, dass es einem gelingt. Irgendwann ist man ausgewachsen und wird nicht noch größer, physische Stärke und intellektuelle Fähigkeiten sind begrenzt, egal, wie hart Sie trainieren. Außerdem haben Sie bestimmt zu viele Drogen genommen, um jemals Präsident zu werden.

Letztlich führt das Streben nach Selbstoptimierung nur zu Rückschlägen und verhindert, dass Sie sich akzeptieren und mit dem Leben können, was Sie haben. Sie sollten also Ihre Grenzen und Prioritäten kennen. Ansonsten handelt es sich weniger um Selbstverbesserung als um Selbstsabotage.

Dasselbe gilt für den Kampf gegen schlechte Angewohnheiten und andere Schwächen. Der Grund, weshalb Zwölf-Schritte-Programme die Leute dazu anhalten, die Unkontrollierbarkeit von Süchten anzuerkennen, ist nicht, dass diese *niemals* zu beherrschen wären, sondern aufgrund menschlicher Schwächen niemals *vollkommen* beherrschbar sein können. Immer kann uns Menschen irgendetwas zumindest zeitweise die Kontrolle entreißen und uns

dazu bringen, Dinge zu tun, die wir später bereuen. Wenn wir das nicht einsehen, tappen wir leichter in diese Falle und kritisieren uns im Nachhinein noch mehr. Unsere Selbstbeherrschung ist keinen Pfifferling wert, aber das ist kein persönliches Problem. Die Möglichkeiten, sich zu verändern, sind begrenzt, und diese Grenzen anzuerkennen ist der Schlüssel.

Je mehr man dysfunktionales Verhalten analysiert, desto deutlicher wird, dass wir alle komisch ticken. Diejenigen, die scheinbar normal sind, haben ihr Gehirn bloß noch nicht dem Stress, den Verwandten oder entsprechenden japanischen Trickfilmen ausgesetzt, die ihre Gestörtheit zum Vorschein bringen. Das häufige Auftreten einzigartiger, zum Teil genetisch bedingter Störungen steht keineswegs im Widerspruch zu Darwins Theorie, dass individuelle Unterschiede, selbst unzweckmäßige, zur genetischen Vielfalt der Arten beitragen und die Chancen, unbekannte, zukünftige Bedrohungen zu überleben, erhöhen. Für die Arten ist genetische Vielfalt eine gute Sache, für das Individuum, das mit all den seltsamen, problematischen und teils schwer zu ertragenden Trieben und Impulsen, die in seiner DNA begründet sind, zurechtkommen muss, jedoch häufig eine Katastrophe.

Die Neurowissenschaften scheinen zu belegen, dass emotionale Probleme und Verhaltensstörungen, die wir schlechten Eltern oder Traumata zugeschrieben haben, auch durch irreversible Verschaltungen im Gehirn verursacht sind. Das erklärt, weshalb Selbstverbesserung schwer und teilweise unmöglich ist, selbst wenn wir einen starken Willen und genügend Unterstützung haben. Mit anderen Worten: Oft sind wir einfach am Arsch.

Unheilbare Störungen können sehr quälend sein, andererseits werden die Freuden der Selbstoptimierung auch überschätzt. Stärke und Selbstvertrauen geben Ihnen vielleicht ein tolles Gefühl und die Lizenz, mit Cape und Strumpfhosen herumzulaufen – na und? Echtes Selbstvertrauen entsteht dadurch, dass Sie wissen, Sie haben Ihre begrenzten Fähigkeiten für das eingesetzt, was wichtig ist. Wenn Sie relativ schwach sind und sich deshalb stärker an-

strengen müssen, haben Sie einfach noch mehr Anerkennung verdient.

Akzeptieren Sie, dass die Möglichkeiten der Selbstoptimierung begrenzt sind, können Sie das Wesen dieser Grenzen erforschen. Das ist nötig, um mit ihnen zurechtzukommen. Wenn Sie Ihr ganzes Potential nutzen wollen, ist das Ziel also nicht, schlicht Ihre Leistung zu verbessern, sondern sie zu verbessern, wie es unter Berücksichtigung Ihrer Mittel und bei gleichzeitiger Erfahrung Ihrer Beschränkungen realistisch möglich ist. So finden Sie heraus, wie viel Hilfe Sie benötigen und welche Kompromisse Sie eingehen müssen.

Sucht ist nicht das einzige selbstschädigende Verhalten, das man für steuerbar hält, obwohl es das nicht ist. Essstörungen, sich die Haare ausreißen, Sammelwut und Aufstieheritis sind ähnlich, denn sie haben den Anschein schlechter Gewohnheiten, die sich mit stetiger Anstrengung und einem starken Willen ablegen lassen sollten, in Wirklichkeit jedoch sehr schwer zu verändern sind. Daran ist niemand Schuld, nicht einmal Ihre Mutter. Daraus lässt sich nur schließen, dass viele Menschen weniger Kontrolle über ihr grundlegendes Verhalten haben, als ihnen zu wünschen wäre, und dass man oft nicht genau wissen kann, wie viel Verantwortung ihnen für ihr Handeln zugesprochen werden kann.

Nur, weil es nicht immer möglich ist, stärker zu werden oder die eigenen Schwächen auszubügeln, bedeutet das nicht, dass man es nicht versuchen muss. Wenn Sie ein anständiger, verantwortungsbewusster Mensch sein wollen, sind Sie diesbezüglich niemals aus dem Schneider. Die Tatsache, dass Sie Fehler und Grenzen haben, bedeutet nur, dass Sie härter arbeiten müssen, um dem, was Sie sein wollen, so nah wie möglich zu kommen.

Worum es in diesem Kapitel – und im Leben – geht: Wie können Sie realistisch einschätzen, inwieweit sich das, was Sie stört, überwinden lässt? Wie das Wissen um Ihre Grenzen nutzen, um einen brauchbaren Schlachtplan zu entwickeln? Dabei ist es gleichgültig, wie Ihr Leben gerade aussieht, auf welcher Stufe Sie stehen und was Sie dazu gebracht hat, dieses Buch zu kaufen.

Wenn die Pferde mit Ihnen durchgegangen sind

Da wir Menschen wenig mehr im Griff haben als die Entscheidung darüber, was wir wann im Fernsehen sehen wollen, und unsere Meinung über Miley Cyrus, haben wir nicht selten das Gefühl, ins Chaos abzugleiten. Sei es, weil wir tatsächlich die Kontrolle verlieren oder jemand im eigenen Umfeld austickt oder weil sich das, was wir nicht kontrollieren können, viel bedeutender und mächtiger anfühlt als das, was sich lenken lässt. In jedem Fall sind die Ziele, die man sich setzt, wenn man von einem Gefühl der Ohnmacht beherrscht wird, selten realistisch, sondern verstärken die Hilflosigkeit häufig noch.

Das Dumme ist, »die Kontrolle verlieren« bedeutet genau das. Auch noch so viel Schweiß, Mühen und Therapien ändern nichts daran: Das Leben kann Ihnen so viel Scheiße zumuten, dass es Sie möglicherweise überfordert. Sich hilflos zu fühlen bedeutet auch nicht, dass alles schlimm enden wird oder dass Sie Ihr Leben nicht auf die Reihe bekommen. Wenn Sie das schreckliche Gefühl der Überforderung beiseiteschieben können und die Verantwortung dafür übernehmen, wie Sie damit umgehen wollen, anstatt sich hängenzulassen oder schuldig zu fühlen, können Sie stolz auf sich sein und Ihr Handlungsspielraum erweitert sich enorm.

Was Sie kontrollieren wollen, aber nicht können:

- * Ihr Einkommen (oder das Fehlen desselben)
- * Ihren Beziehungsstatus
- * Wie andere zu Ihnen stehen (ohne Zauberei oder Hypnose)
- * Ihren Nachwuchs, sobald er Ihren Körper verlassen hat
- * Ihre Fähigkeit, der Anziehungskraft von Salzbrezel- oder M&M-

Packungen in »Partygröße«, jeglichem Alkohol oder Ihrem Versager-Ex zu widerstehen

Was die Menschen sich wünschen:

- * Die Kontrolle wiederzugewinnen, die sie angeblich früher hatten
- * Herauszufinden, wie sie nahe Familienmitglieder dazu bringen können, sich zusammenzureißen
- * Sich nicht dauernd hilflos zu fühlen

Hier drei Beispiele:

Ich habe immer hart und erfolgreich im Vertrieb gearbeitet, außerdem war ich mit einer Frau verheiratet, die ich liebte und auf deren Liebe ich glaubte zählen zu können, deshalb verstehe ich wirklich nicht, weshalb mein Leben gerade vor die Hunde geht. Als meine Firma aufgekauft und ich entlassen wurde, musste ich einen schlechter bezahlten Job annehmen. Mein neuer Chef hasst mich. Zusätzlich hat meine Frau auch noch festgestellt, dass sie keine Gefühle mehr für mich hat und nicht mit jemandem verheiratet bleiben kann, den sie nicht liebt. Dabei dachte ich, wir hätten uns ein echt nettes Leben miteinander aufgebaut. Jetzt fühlt sich jeder Tag an wie der Gang zum Schafott, außerdem weine ich ständig. Ich bin der größte Versager, den ich kenne, und das miese Gefühl geht einfach nicht weg. Mein Ziel ist, wieder die Kontrolle über mein Leben zu bekommen.

*

Mein Sohn war ein lieber Junge, aber er hat den Ärger immer schon angezogen. Jetzt ist er 25 und bekommt sein Leben offenbar immer noch nicht auf die Reihe. Während der Schulzeit haben wir versucht, ihn durch Nachhilfe zusätzlich zu unterstützen, aber er hat nie Hausaufgaben gemacht und das College nach einem Jahr geschmissen. Wir glauben, dass er zu viel trinkt, aber er gibt es nicht zu. Das Mädchen, mit dem er zusammen ist, hat keine Arbeit, zu viele Ringe

im Gesicht und ihr Exfreund sitzt im Gefängnis. Meinem Mann und mir graut vor dem Tag, an dem sie verkündet, sie sei schwanger mit unserem Enkelkind. Mein Ziel ist, endlich herauszufinden, was mit unserem Sohn los ist, damit wir ihm helfen können, sein Leben in den Griff zu bekommen.

Ich bin der größte Schwindler der Welt. Bei der Arbeit denken sie, bei mir würde alles super laufen. Sie wissen nicht, dass ich ein nervliches Wrack bin, Probleme habe, mein Mittagessen bei mir zu behalten, drei Nächte vor einer Präsentation nicht mehr schlafen kann und mir ständig Gedanken mache über die dummen Sachen, die ich gesagt habe, und wünschte, ich könnte sie zurücknehmen. Ich bin nicht ganz richtig im Kopf und tue nur so, als käme ich zurecht, wodurch ich noch stärker das Gefühl habe, dass mir alles entgleitet. Mein Ziel ist, ein Leben zu führen, das sich nicht anfühlt wie eine Dauerkatastrophe.

Es ist schwer vorstellbar, dass sich Chaos in Kategorien einteilen lässt, aber verliert man die Kontrolle über das eigene Leben, kann man sich auf verschiedene Weise beschissen fühlen: Manche haben unverschuldet eine Pechsträhne, die, wenn sie persönlich genommen wird, den Glauben an die eigenen Werte und Ziele zerstören kann. Andere werden gewissermaßen stellvertretend hilflos, meistens dadurch, dass sie mit ansehen müssen, wie schlecht eine ihnen nahestehende Person zurechtkommt, während wieder andere mit dem Gefühl leben, ständig am Rand eines Zusammenbruchs zu stehen, ohne sich darüber im Klaren zu sein, wie erfolgreich sie sich genau davon fernhalten.