



Robert Schön

# BUD YOUR LIFE!

Das Trainingscamp zum wahren Glück

AURUM

# INHALT

Vorwort .....	Seite	8
Zurück zu den Wurzeln .....	Seite	12
„Zehn“ – die Basics .....	Seite	20
Die Heute-Show .....	Seite	30
Wer Wind sät, wird Sturm ernten .....	Seite	38
Mr. Perfekt .....	Seite	48
Leichtes Gepäck .....	Seite	56
Der rote Faden .....	Seite	66
Ego is Mus .....	Seite	74
Fair Play .....	Seite	82
Jeder Jeck ist anders .....	Seite	90
Gute Zeiten, schlechte Zeiten .....	Seite	98

Der lachende Buddha .....	Seite 106
Rotz abwischen, weitermachen! .....	Seite 116
Original und Fälschung .....	Seite 124
Feuer und Flamme .....	Seite 132
Die perfekte Welle .....	Seite 140
Buddha to go .....	Seite 148
Der Zahn der Zeit .....	Seite 158
Shootingstar .....	Seite 166
Déjà-vu .....	Seite 180
Das richtige Maß .....	Seite 190
Zu guter Letzt .....	Seite 194
Über den Autor .....	Seite 195

## VORWORT

*„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“*

Albert Schweitzer, deutsch-französischer Arzt und Theologe, 1875–1965

Ich bin kein Buddhist. Ich bin ein Kind meiner Zeit. Ich habe weder Theologie studiert noch in einem Kloster meditiert. Und auch mit einem spirituellen Workshop zum Thema „Esoterik“ kann ich nicht dienen. Wenn du all diese Vorkenntnisse von einem Buchautor in Sachen „Lebenshilfe“ erwartest, dann leg diesen Ratgeber schnell wieder weg und kauf ein anderes Buch.

Als moderner und weltoffener Mensch habe ich mich auf die Suche nach einer „Gebrauchsanweisung“ gemacht, die mir zutraut, selbst Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Eine Philosophie, die konkrete Lebenshilfe bietet und die Persönlichkeit trainiert. Eine Weltanschauung, die mir nicht mit dem Höllenfeuer droht, wenn ich gegen ihre Dogmen verstoße. Eine Geisteshaltung, die jeden Menschen so akzeptiert, wie er ist, sofern er durch sein Denken und Tun nicht seiner Umwelt schadet.

Im Buddhismus gibt es keine Vorstellung von Sünde, wie sie dir vielleicht im Religionsunterricht vermittelt wurde. Es gibt nur „förderliche“ oder „hemmende“ Taten, die dich in deiner persönlichen Entwicklung weiterbringen oder zurückwerfen. Himmel und Hölle spielen sich in dir selbst – zwischen deinem Großhirn und deinen Herzkammern – ab. Siehst du um dich herum nur böse Mächte, bist neidisch, missgünstig und fühlst dich vom Leben ungerecht behandelt, dann wirst du allmählich zum Zombie in deinem eigenen Horrorfilm. Bist du jedoch aufrichtig bestrebt, dir und deinem Umfeld eine gute Zeit zu bescheren, wirst du zum Helden deiner amüsanten und mitunter auch traurigen Geschichte – deiner eigenen Tragikomödie.

Während einer Reise durch Thailand kam ich mit einigen „waschechten“ Buddhisten ins Gespräch. Sie wirkten einfach nur „gechillt“ auf mich und gaben mir Einblick in ihre Weltanschauung und in die Meditationstechniken, die sie praktizieren. Ich war baff und ehrlich beeindruckt, wie tolerant, aufopferungsvoll und lebensfroh ein Großteil der thailändischen Bevölkerung sein Leben bestreitet. Und das, obwohl diese Menschen keinen getunten Sportflitzer vor der Tür stehen haben, sondern höchstens ein stinkendes Tuk-Tuk, eine der in Thailand allgegenwärtigen Autorikschas. Ich habe bei den Frauen auch keine noblen Ledertäschchen am Arm baumeln sehen, sondern meist zerfledderte Baumwollbeutel, und man schläft dort in den seltensten Fällen in einem luxuriösen Hotelzimmer mit Boxspringbetten, sondern eher in improvisierten Hängematten, die an Baumstämmen befestigt sind.

Und jetzt der Clou: Ich behaupte, die genügsamen asiatischen Buddhisten sind häufig (innerlich) reicher als wir verwöhnten,

europäischen Snobs. Durch ihre tägliche Meditationspraxis schulen sie ihren Geist und können dadurch geradezu Berge versetzen.

Als ich wieder nach Deutschland zurückkehrte, brachte ich einen großen Koffer „buddhistischer Gelassenheit“ mit, die ich mir unbedingt bewahren wollte, und nahm mir vor, diese Haltung weiter zu kultivieren. Ich fing an, Bücher des Dalai Lama und anderer buddhistischer Mönche zu studieren. So erhellend und weise diese Schriften auch sind, erschienen sie mir doch häufig als sehr „trocken“, schwer verständlich und etwas aus der Zeit gefallen. Aus diesem Grund beschloss ich, die buddhistischen Weisheiten meinen eigenen Lebensumständen „anzupassen“ und diesen frechen Ratgeber zu verfassen.

Schnell, praktisch und effektiv soll dir „Bud your Life!“ zur Seite stehen, wenn dir dein Leben, deine Freunde und dein Job mal wieder gehörig auf die Nerven gehen. Während der besten Jahre deines Lebens strebst du nach Macht, Geld, Ruhm und Anerkennung. Du verschwendest deine kostbare Zeit mit Eifersüchteleien, Neid und Sorgen. In den folgenden Trainingseinheiten zeigt dir „Bud your Life!“, wie du deinen Geist „entgiftest“ und lernst, über den Dingen zu stehen. Dein neuer mentaler Begleiter soll in erster Linie Spaß bereiten und dir die Hand reichen, wenn du inmitten des „alltäglichen Wahnsinns“ wieder einmal den Überblick verlierst. Grundlage hierfür ist die praktische Zehn(-Minuten)-Meditation, mit der es dir – ohne jegliche Vorkenntnisse – gelingt, in kurzer Zeit seelischen Ballast und Gedankenmüll in die Tonne zu treten. Keine Angst, du musst dafür weder Räucherstäbchen anzünden noch seltsame Mantras vor dich hin summen.

Was ich dir garantiere? Hinterher bist du ein entschleunigter Mensch. Stück für Stück tauschst du Sorgen und Egoismus gegen Gelassenheit und Mitmenschlichkeit ein. Hast du Lust, über den eigenen Tellerrand zu blicken und die wirklich wichtigen Dinge in deinem Leben zu entdecken? Dann lade ich dich herzlich ein, mit mir gemeinsam eine spannende und amüsante Reise durch deine mentale Welt zu unternehmen.

## **ZURÜCK ZU DEN WURZELN**

*„Ich würde all meine Technologie für einen  
Nachmittag mit Sokrates eintauschen.“*

Steve Jobs, Gründer und langjähriger Chef von Apple, 1955–2011

Wir jungen (und junggebliebenen) Menschen sind die Generation TAF (Twitter/Apple/Facebook). Geprägt durch soziale Netzwerke, Smartphones und Tablets sind wir längst selbst zu kleinen Computern mit Gefühlen geworden, die rund um die Uhr online bleiben und mit E-Mails, Postings und WhatsApp-Messages gefüttert werden. Wir haben es verlernt, die Seele baumeln zu lassen und einfach mal nichts zu tun. Ein Leben ohne Smartphone, Internet und soziale Netzwerke erscheint uns kaum mehr vorstellbar.

Tummeln sich in deinem Umfeld Smombies? Zum besseren Verständnis: „Smombie“ ist eine Abkürzung für „Smartphone-Zombie“. Sie laufen mit ihren Freunden ... äh „Bros“ ... durch die Straßen, aber sie reden nicht miteinander. Keiner von ihnen nimmt wahr, was um ihn herum passiert. Stattdessen hal-





ten Smombies den Kopf zu ihrem Smartphone gesenkt und sind damit beschäftigt, zu chatten, zu sharen und zu liken. Ihre Kommunikation beschränkt sich auf 140 Zeichen. Wenn sie doch mal aufblicken, dann blickst du in leere Augen, die kurz danach wieder in ihre Cyberwelt abtauchen. Der Begriff „soziales Netzwerk“ ist mir schleierhaft, denn alleine vor dem Tablet oder dem I-Phone abzuhängen ist doch eigentlich recht einsam, oder? Einige meiner

Single-Freunde sind derart besessen von ihren Cyberchats, dass sie vermutlich nicht bemerken würden, wenn ihr Traumtyp oder ihre Traumfrau direkt neben ihnen säße. Wir sind die am besten vernetzte und informierteste Generation aller Zeiten, aber eines hatten unsere Vorfahren uns voraus: Sie haben miteinander geredet. Mit Worten und ganzen Sätzen, meine ich. Und einander dabei sogar in die Augen geblickt. Vor Kurzem habe ich dazu einen Spruch gelesen, der mich zum Schmunzeln gebracht hat: *„Facebook ist toll, aber richtige Freunde funktionieren auch ohne Strom!“*

Was hältst du davon, wenn wir einen Deal machen? Eine „TAF“-freie Woche – ohne Fernseher, Smartphone und Tablet!? Deine erste Reaktion? Wahrscheinlich Schweißausbruch und Schnappatmung. Deine zweite Reaktion: „Geht nicht, da ich immer erreichbar sein muss!“ Hm ... Dann erzähle deinem Umfeld, dass du dein Smartphone verloren hast und eine Woche lang nur über Festnetz erreichbar bist.

„Meine Chatpartner würden es mir nie verzeihen, wenn ich eine Woche lang nicht auf ihre Messages antwortete!“ Was hältst du davon, wenn du deinen besten Freunden einfach mal wieder einen Brief schreibst? Handgeschrieben, mit Stift und auf schönem Papier. Du wirst erstaunt sein, wie verblüfft und geschmeichelt der Adressat auf diese außergewöhnliche Botschaft reagiert.

„Aber auf das Fernsehen kann ich beim besten Willen nicht verzichten. Nach einem anstrengenden Tag sehne ich mich nach einem entspannten Abend auf dem Sofa, um vor der Glotze abzuschalten!“ Probiere es zur Abwechslung mit einem spannenden Buch oder einem Theaterbesuch, für den du auch gleich eine net-

te Begleitung begeistern kannst. Ich habe die „TAF“-freie Woche unlängst durchgezogen und prophezeie dir: Die ersten Tage sind die Hölle! Wie ein Junkie auf Entzug sitzt du zu Hause, lauschst dem Ticken der Küchenuhr und musterst die Struktur der Raufasertapete. Du klappst deinen Laptop auf – allzeit bereit, das alberne Projekt abubrechen und online zu gehen. Gar nicht auszumalen, in welche Notsituationen dich die hirnrissige Selbststudie bringen kann!

### *Horrorszenario 1*

Deine Eltern geben eine Vermisstenanzeige auf, da sie dich über dein Mobiltelefon nicht mehr erreichen können.

### *Horrorszenario 2*

Deine Facebook-Freunde „entlikten“ dich, da du nicht mehr im Chat zur Verfügung stehst.

### *Horrorszenario 3*

Du nimmst nicht mehr Teil am Weltgeschehen, da du die abendliche Tagesschau verpasst.

Nun aber zu den schönen Seiten deines Experiments: Nachdem du dich am dritten Tag des „Projekts“ mit deinem Schicksal abgefunden hast, erwacht langsam die Kreativität in dir, und du gehst auf Entdeckungsreise. Um meine „TAF“-freie Zeit zu überstehen, habe ich meine alten Bravo-Magazine durchgesehen, die ich in meiner Kindheit regelmäßig gelesen und gesammelt habe. Stundenlang ließ ich Nenas „99 Luftballons“ aufsteigen, begab mich mit Alf auf Katzenjagd und informierte mich beim Dr.-Sommer-Team voller Scham über den „ersten Zungenkuss“ und „Heavy Petting“.

Nach meiner wilden Zeitreise durch die 1980er-Jahre musste ich mich erst einmal in der freien Natur abkühlen. (*Anmerkung: Das ist da, wo Vögel zwitschern, Bäche fließen und Bäume sprießen.*) Ich saß unter einem uralten Kirschbaum mit krummen Ästen und beobachtete Libellen, die wie fliegende Edelsteine durch die Luft tänzelten, und mir fielen die Worte des dichtenden Romantikers Joseph von Eichendorff ein: *„Wem Gott will rechte Gunst erweisen, den schickt er in die weite Welt; dem will er seine Wunder weisen, in Berg und Wald und Strom und Feld.“*

Es ist abgefahren: Während es für unsere Vorfahren eine wahre Sensation darstellte, in einem Heißluftballon „In 80 Tagen um die Welt“ zu reisen, surft heute jeder Halbwüchsige in 8 Sekunden durch das World Wide Web. Keine Frage: Das Internet ist eine technische Meisterleistung, das unserer Generation mannigfaltige Möglichkeiten eröffnet, von denen unsere Vorfahren nur träumen konnten. Ich bezweifle jedoch, dass wir heute glücklicher sind als damals unsere Urgroßeltern. Unsere „gehetzte Generation“ hat verlernt, den Augenblick zu genießen. Stattdessen sind wir Weltmeister im „Posten“ von Fotos und finden ein Ereignis erst dann wertvoll, wenn möglichst viele virtuelle Freunde den „Gefällt mir“-Button dafür drücken.

Was bringt dir also deine „TAF“-freie Zeit, außer dass deine Freunde, Familie und Arbeitskollegen dich für verrückt erklären? Sie hilft dir, den Film namens „Leben“, der sich um dich herum abspielt, wieder wahrhaftig zu entdecken, und die 90 Minuten, die du auf der großen, irdischen Leinwand mitspielen darfst, sinnvoll zu gestalten.

*Bud your Life!-Trainingsplan:*  
**Zurück zu den Wurzeln**



Unsere „gehetzte Generation“ hat es verlernt, abzuschalten und den Augenblick zu genießen. Wir sind zu jeder Zeit online.



Verlasse deinen ,taf'-en Alltag und verzichte darauf, voyeuristisch die Postings deiner Facebook-Freunde zu verfolgen. Widme dich deinem echten Leben.



Verzichte eine Woche lang auf Fernseher, Internet und Smartphone. Gehe auf „Entdeckungsreise“ und sei erstaunt, welche neuen Schätze du aufspürst. Nutze deine kostbare Lebenszeit sinnvoll.

**BUD YOUR LIFE!**

This image shows a single sheet of cream-colored paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.