

HEYNE <

Das Buch

John C. Parkins gleichermaßen inspirierendes wie humorvolles Konzept ist denkbar einfach: Laut und voller Überzeugung gesprochen helfen uns die zwei Wörter *Fuck it* loszulassen, zu akzeptieren, was ist, und zu entspannen, um alle Lebensbereiche gelassen und voll innerer Ausgeglichenheit zu meistern – von der Partnerschaft über den stressigen Berufsalltag bis hin zu anstrengenden Diäten. Sagen Sie also einfach *Fuck it* zu allem, was Sie belastet und unglücklich macht. Und fühlen Sie die Freiheit. Fühlen Sie, wie Sie Ihre Sorgen loslassen können. Stellen Sie sich nun dieses Gefühl mehrfach potenziert vor. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich fast immer so fühlen – und Sie haben eine Vorstellung davon, worauf Sie sich einlassen!

Der Autor

John C. Parkin sagte *Fuck It* zu seinem Job in der Medienbranche in London und floh mit seiner Frau und seinen Söhnen nach Italien, um dort ein Retreat-Zentrum zu eröffnen. Schnell wurde ihm klar, dass *Fuck-It*-Sagen eine ebenso große Kraft hat wie all die fernöstlichen Weisheitslehren zusammen, die er über 20 Jahre lang studiert hatte. Heute gibt er seine *Fuck-It*-Retreats an spektakulären Orten in ganz Italien, zum Beispiel am Vulkan Stromboli. Die *Fuck-It*-Botschaft verbreitet er auch bei *Fuck-It*-Kursen im Internet, sogar mit *Fuck-It*-Musik. Den Rest der Zeit verbringt er mit seiner Familie, spaziert über die Hügel oder macht ein Nickerchen in der Sonne.

www.thefuckitlife.com

John C. Parkin

Fuck it !

Loslassen
Entspannen
Glücklich sein

Aus dem Englischen von G. Maximilian Knauer

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe dieses Buchs 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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 08/2021

3. Auflage

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

by Ariston Verlag München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2021 dieser Ausgabe by

Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Isabella Kortz

Einbandgestaltung: Weiss Werkstatt, München

Einbandmotiv: © tomitom/Fotolia

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70414-5

www.heyne.de

*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

Inhalt

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

Inhalt

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-

Vorwort zur neuen Ausgabe

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.

Vorwort zur neuen Ausgabe

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 welch besseres Kommando könnte es geben

Vorwort zur alten Ausgabe

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 ... Fnnnnnnkkkkkkkkk Iiiiiiiiii!!!!!!

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.