

**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](http://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](http://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

<b>Vorwort zur neuen Ausgabe</b> <i>von Reverend Mark Townsend</i> .....	11
<b>Vorwort zur alten Ausgabe</b> <i>von Barefoot Doctor</i> .....	15
<b>Das Vorspiel</b>	
Ein Vorgeschmack: Sagen Sie zu irgendetwas	
<i>Fuck It – und zwar jetzt</i> .....	17
Eine Botschaft des Autors .....	18
Eine neue Botschaft des Autors .....	20
Eine Botschaft von unseren Sponsoren .....	26
Warum es ein spiritueller Akt ist, <i>Fuck It</i> zu sagen .....	27
Warum <i>Fuck It</i> 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
<b>Warum wir <i>Fuck It</i> sagen</b>	
Wir sagen <i>Fuck It</i> , wenn wir aufhören, Dinge zu tun, die wir nicht tun wollen .....	35
Wir sagen <i>Fuck It</i> , 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 Zugeknöpftein .....	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-Sagens</i> auf Ihren Geist .....	220
Von der Wirkung des <i>Fuck-It-Sagens</i> 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-Haltung</i> .....	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 eigenständlichen 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 einzige 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

## Vorwort zur neuen Ausgabe

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 Wohlstandigkeit 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 profan-beredsamen Worte sind Sie eins mit jedem Rebellen, der je gelebt hat, mit all den großen Befreieren 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 zu tiefst, ebenso wie sein brillantes Buch *Fuck It* – ich halte es für einen wesentlichen Beitrag zum Erbe der Menschheit.

*Barefoot Doctor*

# DAS VORSTUFSPIEL

## **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

## Das Vorspiel

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 ... *Fuuuucccckkkkkkkkk Iiiiiiiiiiiiiiiiiii!*

## 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 welch 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 Schuhsschachtel, 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.