



# Leseprobe

Serge Marquis

## **Ich muss nicht alles glauben, was ich denke**

Das Grübeln beenden,  
gelassener leben

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 25. Juli 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Serge Marquis

Ich muss nicht alles glauben, was ich denke

Serge Marquis

# Ich muss nicht alles glauben, was ich denke

Das Grübeln beenden,  
gelassener leben

Aus dem Französischen von Felix Mayer

Kösel

*Für Danielle*  
*Mein ganzes Leben weiß, wofür*

*Das Ich kann aus sich nichts Besseres machen. Es kann sich von einem Augenblick zum nächsten verändern, aber es bleibt stets das Ich, diese trennende und auf sich selbst bezogene Bewusstseinsaktivität, die hofft, eines Tages etwas zu werden, was sie nicht ist. [...] Daher bleibt nur das Ende des Ich.*

*Jiddu Krishnamurti*

# Inhalt

Einleitung: Wie wir uns mit Kleinigkeiten verrückt machen .....	9
1. Der Grüblerich betritt die Bühne .....	15
2. Wie man es schafft, sich zurückzunehmen .....	27
3. Wie man sich zurücknimmt – Schritt für Schritt .....	49
4. Identifikation vermeiden .....	61
5. Die Todsünden (in Zeitlupe) .....	65
6. Den Film anhalten .....	73
7. Sex, Sex und nochmals Sex! .....	83
8. Meditation .....	93
9. Sich zurücknehmen und damit aufhören, Fehler bei anderen zu suchen .....	105
10. Sich zurücknehmen mit Unterstützung der Sinne .....	119
11. Ego oder nicht Ego? .....	125
12. Das Zeitlose entdecken .....	129
13. »Im Augenblick leben« – was heißt das eigentlich? ....	133
Schluss: Wiederauferstehung ist möglich .....	141
Dank .....	143

# Einleitung

## Wie wir uns mit Kleinigkeiten verrückt machen

*Ein großer Teil des menschlichen Leidens ist sinnlos. Wir fügen es uns selbst zu. Ein großer Teil des menschlichen Leidens entsteht durch verschiedene Formen von Widerstand, durch das Nicht-akzeptieren dessen, was ist.*

*Eckhart Tolle*

**7:00 Uhr morgens.** Sie sind auf der Toilette. Sie sind gerade erst aufgestanden und Ihr Gehirn ist noch ganz vernebelt. Als Sie nach dem Toilettenpapier greifen, stellen Sie fest, dass keines mehr da ist. Nur die Papprolle ist noch übrig. In Ihrem Kopf bricht ein Gedankentornado los: »Das kann doch nicht wahr sein! Warum passiert so was immer nur mir? Es ist doch nicht so schwer, eine Klorolle zu wechseln, verdammt nochmal! Dazu muss man doch nicht studiert haben!«

Sie sind gerade einmal fünf Minuten wach und schon platzt Ihnen der Kragen – wegen einer leeren Papprolle! Nur ein paar Gedanken haben genügt, damit Sie mit den Zähnen knirschen und Ihr Magen sich verkrampft.

**7:10 Uhr.** Inzwischen sind Sie unter der Dusche. Das Shampoo befindet sich dort normalerweise immer an derselben Stelle – Effizienz ist das halbe Leben. Sie sind nicht zwanghaft, aber Sie pflegen Ihre kleinen Gewohnheiten. Nass von Kopf bis Fuß wollen Sie sich die Haare waschen, beugen sich nach unten und greifen – welche Überraschung – ins Leere!

Da fällt Ihr Blick durch die Tür der Dusche auf die Shampooflasche, die Sie vom anderen Ende des Badezimmers hämisch angrinst. Im selben Moment sausen wieder die Gedanken durch Ihr Hirn: »Warum hat sie (Ihre Tochter) sie nicht wieder zurück in die Dusche gestellt? Denkt hier irgendjemand auch an mich?«

Zwischen Ihrem Hals und Ihrer Magengrube breiten sich leichte Krämpfe aus. Dabei sind Sie erst vor zehn Minuten aufgestanden! Und der Tag wird lang.

**7:20 Uhr.** Sie suchen in der Schublade der Kommode ein Paar frische Socken. Sie wollen die braunen anziehen, weil sie am besten zu der beigen Hose passen. Doch so tief Sie auch in der Schublade wühlen, die braunen Socken sind unauffindbar! Ihre Ehefrau, eine große Waschiedienstleiterin vor dem Herrn, ist dummerweise schon auf dem Weg zur Arbeit. Jetzt geht es in Ihrem Kopf erst richtig los: »Aha, Madame ist sich also zu gut dafür! Sie denkt nur an ihre Arbeit, nie an die anderen und schon gar nicht an mich! Aber wenn ich nicht da wäre, dann möchte ich sie sehen! Ich reiße mir beide Beine aus, damit sie ein schönes Leben hat, und das ist der Dank!«

Ihr Atem wird kürzer, als hätten Sie sich an den braunen Socken verschluckt. Und das Schlimmste ist: Sie haben heute noch mit keinem Menschen gesprochen!

**7:30 Uhr.** Sie stehen in der Küche und haben gerade eine Banane gegessen. Jetzt wollen Sie die Schale in den Abfalleimer unter der Spüle werfen. Als Sie die Tür des Küchenschrankes öffnen, streckt Ihnen die Mülltüte ihr überquellendes Maul entgegen. Ein Hühnerknochen hat sogar ein Loch in das Plastik gerissen. Sie drehen sich zu Ihrer Tochter um, die ihre Frühstücksflocken löffelt und die Nachrichten von letzter Nacht checkt. Gedankensturm, Folge vier: »Nicht zu fassen! Als hätte ich nichts Besseres zu tun, als den Müll runterzu-

bringen! Dem Fräulein Prinzessin immer zu Diensten! Natürlich, sie könnte sich ja die Finger schmutzig machen, der Hühnerknochen könnte sie piksen oder vergiften und in einen hundertjährigen Schlaf versetzen! Kann sie denn nicht einmal eine Mülltüte wechseln?»

Sie sind außer sich vor Wut.

**7:45 Uhr.** Im Auto. Sie warten an einer roten Ampel. Die Ampel springt auf Grün, doch der Wagen vor Ihnen bewegt sich nicht. Der Fahrer gestikuliert und spricht offensichtlich mit dem Kind auf der Rückbank. Die Ampel steht schon seit mindestens drei Sekunden auf Grün. Lange genug, damit in Ihrem Kopf wieder die Gedanken losbrausen: »Jetzt mach schon, du Idiot! Kann ja sein, dass du Zeit hast, aber ich nicht, ich hab's eilig!« Während Sie auf die Hupe drücken, ziehen Sie den Kopf immer tiefer zwischen die Schultern. Das tut ein bisschen weh, hält Sie aber nicht davon ab, weiter zu zetern: »Kein Wunder, dass hier nichts vorwärtsgeht, mit solchen Schwachköpfen wie dir!« Sie krallen sich am Steuer fest, als wollten Sie jemanden erwürgen. Sie bekommen fast keine Luft mehr, Ihre Lungen krampfen sich zusammen und mit einem Mal husten Sie los wie ein Tuberkulosekranker.

Und dabei hat Ihr Wecker erst vor einer knappen Stunde geläutet.

*Stopp! Hören Sie auf!*

Es ist höchste Zeit für eine Pause in Ihrem Tagesablauf – aber vor allem in Ihrem Kopf.

Wir alle kennen solche Tage, an denen alles schiefgeht und uns offensichtlich die ganze Welt übel gesinnt ist. Verzwickte Tage, an denen unsere Kinder, unsere Eltern, unsere Kollegen und unsere Freunde sich verbündet haben, um uns das Leben

zu vermiesen. Sie wissen, wovon ich spreche, nicht wahr? Und heißt es nicht: Die Hölle, das sind die anderen?

Doch ob Sie es wahrhaben wollen oder nicht: Sie selbst bringen sich unbewusst in diese Lage, Sie selbst machen sich – und gleichzeitig den anderen – das Leben schwer.

Sie leiden, das steht außer Frage, doch Sie wissen nicht, wie Sie diesem Leiden ein Ende bereiten können. Sie wissen nicht einmal, woher es rührt. Haben Sie auch nur die geringste Ahnung, weshalb Sie so reagieren? Nein? Wirklich nicht?

Dabei ist die Antwort ganz einfach:

*Sie haben einen Hamster im Kopf!*

*Und dieser kleine, unsichtbare Nager kann im Handumdrehen all Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen und so schnell rennen, dass Sie regelrecht durchdrehen!*

Ich vermute, Sie sind skeptisch. An Ihrer Stelle wäre ich das auch. Und doch hat jeder Mensch so einen Hamster im Kopf. Wirklich jeder! Der Autor dieser Zeilen ist da keine Ausnahme. Und weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie sehr einem dieser Hamster im Kopf zusetzen kann, möchte ich mit Ihnen darüber sprechen.

Bei mir hat das Leiden im Alter von vier oder fünf Jahren angefangen (ja, so früh schon!). Damals habe ich natürlich noch nichts begriffen, und erst sehr viel später hatte ich das Glück, diese kleine Bestie zähmen zu können. Das hat allerdings seine Zeit gedauert, und ich musste viel und lange leiden, bevor ich verstand, was dieses Tierchen am Laufen hält.

Im Folgenden möchte ich Ihnen also diesen Hamster vorstellen und Ihnen zeigen, wie Sie ihn außer Gefecht setzen können – wir müssen nämlich gar nicht unter ihm leiden. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, sich von diesem Übel

zu befreien, von diesem seltsamen Geschöpf, das Ihnen auf der Tasche liegt, Ihnen auf die Nerven geht, das Sie fertigmacht, blendet, isoliert, beraubt, abstumpfen lässt, erniedrigt, verweichlicht, betrügt usw.

# Der Grüblerich betritt die Bühne

*Das Ich ist das Ergebnis einer geistigen Aktivität, die in unserem Bewusstsein ein imaginäres Wesen erschafft und am Leben hält.*

*Han F. de Wit*

Den kleinen Hamster, der in den Köpfen von uns Menschen herumtrippelt, nenne ich den Grüblerich. Weshalb? Weil er wenig nachdenkt, aber andauernd grübelt. Sein Gegrübel beansprucht unseren Geist den lieben langen Tag. Er verurteilt, beschuldigt, kritisiert, bedauert und kaut die Dinge wieder und wieder durch. Wir alle kennen anstrengende Lebensphasen, in denen wir keinen Abstand zur Welt gewinnen können, nur noch wirre Gedanken und nutzlose Einfälle haben, zu keiner Handlung mehr fähig sind und uns weder um das eigene Wohlergehen noch um die Beziehungen zu anderen Menschen kümmern können. Sie wissen sicher, wovon ich spreche.

Man kennt den Grüblerich auch unter dem Namen Ego. Dieser Begriff bezeichnet die geistige Aktivität, die sich ab einem bestimmten Punkt ihrer Entwicklung »für ein Individuum hält«<sup>1</sup>. Mit anderen Worten: Sie hält sich für Sie, für mich, für das große Ich.

Sie brauchen den Grüblerich gar nicht erst zu suchen. Er ist nicht zu erwischen! Selbst die modernsten Apparate mit ihren

---

<sup>1</sup> Yen Chan: *La Voie du bambou*. Paris: Éditions Almora 2006, S. 96.

