

STEVE TAYLOR

VERRÜCKTE WELT



Titel der Originalausgabe: Back to Sanity
Copyright: © 2012 by Steve Taylor
Herausgegeben von Hay House (UK) Ltd., 2012
Hay-House-Rundfunksendungen unter: www.hayhouseradio.com

Steve Taylor: Verrückte Welt	
Projektmanagement:	Übersetzung: Ulrich Magin
Marianne Nentwig	Lektorat: Hendrik Bönisch
© J. Kamphausen Verlag &	Umschlaggestaltung
Distribution GmbH, Bielefeld 2013	und Satz: Wilfried Klei
info@j-kamphausen.de	

www.weltinnenraum.de

1. Auflage 2013

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-703-8
ISBN E-Book: 978-3-89901-778-6

*Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.weltinnenraum.de*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

STEVE TAYLOR

**VERRÜCKTE
WELT**

**Zurück zu Harmonie und
mentaler Gesundheit**

Aus dem Englischen von Ulrich Magin



*Für Bill,
der hoffentlich noch eine
bessere Welt erlebt.*

Einleitung

TEIL 1: DIE VERRÜCKTHEIT DER MENSCHEN

1. Die Verrücktheit, dass wir außerhalb unserer selbst leben
2. Die Zerrissenheit des Egos - *Humanie*
3. Die subtilen Auswirkungen der *Humanie*
4. Die Verrücktheit der Anderswoeins
5. Die Verrücktheit des unablässigen Wünschens
6. Kollektive Verrücktheit
7. Das zerbrechliche Selbst
8. Vom Ursprung der *Humanie*

TEIL 2: ZURÜCK ZU HARMONIE UND GESUNDHEIT

9. Das Erleben der Harmonie des Seins
10. Nach innen gehen
11. Innere Harmonie schaffen
12. Ein neues Selbst, eine neue Welt

Über den Autor

EINLEITUNG

Seit die Europäer im 16. Jahrhundert damit begannen, die Welt zu erforschen und zu kolonisieren, haben sie mit Neugier die „eingeborenen“ Völker beobachtet und Berichte über ihre Kultur verfasst. Noch heute reisen moderne Anthropologen regelmäßig in abgelegene Ecken der Welt, um Völker zu studieren und zu beschreiben, die noch nicht in Kontakt mit der globalisierten Welt gekommen sind und noch immer ihr traditionelles Leben führen.

Aber wie verhält es sich umgekehrt? Was hielten die eingeborenen Völker von den „entwickelten“ Menschen, die sie studierten und deren Kultur sie schließlich unterjochte? Oder, um es abstrakter zu sagen: Was würde ein Mitglied eines isolierten Volkes wohl in einer anthropologischen Studie über uns sagen?

Carl Gustav Jung traf 1932 in New Mexico auf den Indianerhäuptling Mountain Lake. Als Jung ihn nach seiner Meinung über die Europäer fragte, die sein Land erobert hatten, war seine Einschätzung vernichtend: „Die Weißen wollen immer etwas. Sie sind immer unruhig und rastlos. Wir wissen nicht, was sie wollen. Wir verstehen sie nicht. Wir denken, dass sie verrückt sind.“

Andere Eingeborene waren ebenso verblüfft wie Mountain Lake. Viele hielten die europäische Gier nach Besitz für eine Art des Wahnsinns. Sitting Bull, der Häuptling der Sioux, meinte: „Die Liebe zum Besitztum ist eine ihrer Krankheiten. ... Sie beanspruchen

unsere Mutter, die Erde, für sich und bauen Zäune gegen ihre Nachbarn.“

In gleicher Weise schockierte sie der europäische Mangel an Verbundenheit mit und Ehrfurcht vor der Natur. Einer der scharfsinnigsten Beobachter in Bezug auf die Unterschiede zwischen der europäischen und indianischen Weltsicht, der Häuptling Luther Standing Bear, schrieb:

Der Glaube der Indianer suchte nach dem Einklang zwischen dem Menschen und seiner Umwelt, der andere wollte seine Umwelt beherrschen ... Für [den Indianer] war die Welt voll Schönheit, für [den Weißen] ein Ort der Sünde und Hässlichkeit, die er ertragen musste, bis er in eine bessere Welt kam.

(Chief Luther Standing Bear, 2011)

Anders ausgedrückt: Eingeborene glauben, dass etwas mit uns nicht stimmt, dass wir sogar wahnsinnig sind. Ein eingeborener Anthropologe, der unsere Geschichte erforscht, würde wohl zahllose weitere Indizien dafür entdecken: Tausende von Jahren fortdauernder Kriege, eine gewaltige Unausgewogenheit bei der Verteilung von Wohlstand und Macht, die brutale Unterdrückung der Frau, anderer Klassen und Kasten, schier endlose Brutalität, Gewalt und Gier – und dann, in den jüngsten Jahrzehnten, die selbstmörderische Zerstörung der Ökosysteme unseres Heimatplaneten. Er oder sie würde ebenfalls die gewaltige Ungleichheit untersuchen, die heute die Welt zunichtemacht, in der die drei reichsten Menschen mehr besitzen als die 48 ärmsten Länder zusammen und in der fast 800 Millionen Menschen an Unterernährung leiden und gleichzeitig Millionen Menschen fett sind, weil sie viel zu viel essen.

Was könnte verrückter sein?

Unsere psychische Störung

Dieses Buch ist mein Versuch, diese Verrücktheit des Menschen zu begreifen. Warum können wir nicht in Einklang miteinander, mit der

Natur oder zumindest mit uns selbst leben? Warum liest sich die Geschichte der Menschheit wie eine endlose, enttäuschende Saga von Krieg, Konflikt und Unterdrückung? Was treibt uns an, unsere Umwelt und damit uns selbst als Spezies zu zerstören? Oder, auf einer psychischen Ebene, warum leiden wir ununterbrochen unter der Rastlosigkeit und dem Unbehagen, von dem Mountain Lake sprach? Was bringt viele von uns dazu, immer größere Berge an Vermögen, Status und Erfolg anzuhäufen, ohne einen Beweis dafür, dass diese uns zufrieden und glücklich machen? Warum empfinden wir, wenn wir unsere Ziele erst einmal erreicht haben, nur für so kurze Zeit Genugtuung, um dann doch wieder rastlos nach noch größeren Zielen zu streben?

Unser Grundproblem, so behaupte ich in diesem Buch, besteht darin, dass mit unserem Geist tatsächlich etwas nicht stimmt. Wir leiden an einer grundlegenden geistigen Störung, die unser dysfunktionales Verhalten erzeugt, und zwar sowohl als Individuen als auch als Spezies. Wir sind alle leicht irre – aber weil dieser Irrsinn ein uns wesenhafter ist, bemerken wir ihn nicht. Ich nenne diese Störung „*Humanie*“. (Manchmal bezeichne ich sie aber auch als „Ego-Verrücktheit“, weil es sich – wie wir später noch sehen werden – um das Ergebnis einer Fehlfunktion und einer Fehlentwicklung des Egos handelt. Mit Ego meine ich unser Gefühl, ein „Ich“ in einer eigenen geistigen Sphäre zu sein, ein „Selbst-System“, das uns das Gefühl vermittelt, als Individuum zu existieren, mit eigenen Gedanken und Erfahrungen.)

Das *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* oder *DSM*, das grundlegende Handbuch für amerikanische Psychiater, definiert eine psychische oder geistige Störung als ein „klinisch relevantes Verhaltensmuster oder psychologisches Syndrom, das mit Belastung einhergeht ... oder mit einem signifikant gesteigerten Leidensrisiko“.

Humanie ist so allgegenwärtig und wird als so gegeben hingenommen, dass sie nicht als klinisch relevant betrachtet wird, dennoch erzeugt sie Stress und Leiden. Das heißt, dass unser

gewöhnlicher Geisteszustand einer der Zerrissenheit ist. Die erste der edlen Wahrheiten des Buddhismus lautet, dass „Leben ist Leiden“ – und dieses innere Leiden beginnt in unserem Geist. Dieses innere Leiden – oder diese Zerrissenheit, wie ich sie nenne – ist für uns so normal geworden, dass wir es nicht einmal mehr bemerken, so wie ein Hintergrundgeräusch, an das wir uns so gewöhnt haben, dass wir es nicht mehr wahrnehmen. Und doch hat es massive Auswirkungen. Es bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit beständig auf unsere Außenwelt richten und unser Leben permanent mit Aktivitäten und Ablenkungen vollstopfen müssen, wie Süchtige, die immer neue Dosen einer Droge brauchen. Dieses Leiden verhindert, dass wir zufrieden sind, und stiftet Zwietracht in unseren Beziehungen. Es treibt uns an, Erfüllung und Wohlbefinden außerhalb von uns selbst zu suchen, in Reichtum, Erfolg und Macht. Es ist sogar verantwortlich für die Konflikte, die Unterdrückung und Brutalität, an denen die Geschichte der Menschheit so reich ist. Die Gründe dafür erläutere ich später.

Doch trotz dieser zerstörerischen Auswirkungen ist die *Humanie* weder tief in uns verwurzelt noch unauflösbar. Sie existiert tatsächlich nur in einer Oberflächenschicht unseres Geistes. Wir alle kennen die Augenblicke, in denen unsere gewöhnliche innere Zerrissenheit verblasst und wir plötzlich ein Gefühl der Einfachheit, des Wohlbefindens und der Harmonie spüren. In solchen Augenblicken sind wir von dem Druck befreit, ständig beschäftigt zu sein, von dem Bedürfnis, stimuliert zu werden oder Besitz anzuhäufen – wir ruhen in uns und im gegenwärtigen Augenblick.

Diese Augenblicke des „harmonischen Seins“ – wie ich sie nenne – ereignen sich gewöhnlich, wenn wir uns ruhig und entspannt fühlen und wenn uns Stille umgibt, beispielsweise wenn wir durch die Natur wandern, uns in aller Ruhe handwerklich betätigen, Musik hören oder machen, nach einer Meditation, nach Yoga oder nach dem Sex. Das Geschwätz in unserem Geist, das uns unentwegt umgibt, verstummt. Jetzt fühlen wir uns nicht länger abgetrennt, sondern mit uns selbst, unserer Umgebung oder unseren

Mitmenschen in einem natürlichen Fluss verbunden. In solchen Augenblicken werden wir – zumindest für eine kurze Zeit – geistig gesund.

Diese Harmonie und Gesundheit tragen wir jedoch *immer* in uns, in der gleichen Weise, wie der große, stille Ozean beständig unter dem lauten Toben der Wogen ruht. Das Problem liegt darin, dass uns die oberflächliche Zerrissenheit unseres Geistes den Zugang dazu verstellt. Statt in uns zu gehen und die Harmonie unseres essenziellen Wesens zu erfahren, werden wir aus uns herausgezwungen, hinein in Ablenkungen und Aktivitäten. Wir sind nicht imstande, im gegenwärtigen Augenblick zu leben, unfähig, zufrieden zu sein.

Was dieses Buch will

Dieses Buch verfolgt zwei Ziele. Als Erstes untersuchen wir unsere psychische Störung, wir forschen nach ihren Symptomen und versuchen, die Ursachen zu verstehen, ungefähr so wie ein Arzt, der eine Krankheit untersucht und diagnostiziert. Wir betrachten die unterschiedlichen Arten des verrückten Verhaltens, die uns als menschliche Wesen ausmachen: zuerst unser pathologisches Verhalten als Individuen, etwa unsere ununterbrochene Aktivität und Ablenkung, den Materialismus und das Streben nach Status, dann unser kollektives pathologisches Verhalten, wie beispielsweise Krieg, Umweltzerstörung und dogmatische Religion. Dann nehmen wir unter die Lupe, wie die *Humanie* all diese Verhaltensweisen verursacht. Dieser Abschnitt des Buchs wirkt vermutlich manchmal recht trostlos. Bedenken Sie aber, dass man eine Krankheit notwendigerweise in allen Einzelheiten betrachten muss, um sie behandeln und heilen zu können.

Diese Heilung bildet die zweite Zielsetzung dieses Buchs. In den letzten vier Kapiteln werden wir untersuchen, wie wir unsere innere Zerrissenheit transzendieren können. Ich schlage verschiedene

Methoden und Lebensweisen vor – ebenso wie ein paar praktische Übungen –, die uns helfen werden, unseren verwirrten Geist zu heilen und einen harmonischeren inneren Zustand zu erzeugen, damit wir endlich beginnen können, in uns selbst zu leben und in der Gegenwart. So können wir den Zustand echter Gesundheit erreichen.

Wenn Sie weder Glück noch Erfüllung finden, wenn Sie sich verwirrt fühlen, von Sorgen geplagt werden, verbittert oder voller Selbstvorwürfe sind, wenn Sie denken, das Leben sei so voller Leiden, dass (wie ein Freund kürzlich zu mir meinte) es besser wäre, nie geboren worden zu sein – dann mag Sie die Tatsache etwas trösten, dass es sich größtenteils nur um die Symptome eines psychischen Zustandes handelt – und dass dieser Zustand geheilt werden kann.

Es geht aber nicht nur darum, unser Leben zu verbessern oder zufriedener Individuen zu werden, es geht letzten Endes darum, dass unsere Verrücktheit es uns unmöglich macht, in einer angemessenen und nachhaltigen Weise auf der Erde zu leben. Wie viele Eingeborenenvölker bereits festgestellt haben, steht am Ende unserer chronischen Rastlosigkeit und unseres zügellosen Materialismus die Selbstzerstörung. Wir können nur dann im Einklang mit unserer Erde, anderen Spezies und miteinander leben, wenn wir in der Lage sind, im Einklang mit uns selbst zu leben.

TEIL 1
DIE VERRÜCKTHEIT
DER MENSCHEN

KAPITEL 1

Die Verrücktheit, dass wir außerhalb unserer selbst leben



In gewisser Weise sind diejenigen von uns, die in den reichen Ländern der Welt wohnen – in Europa oder Nordamerika zum Beispiel –, die glücklichsten, die je gelebt haben. Noch vor wenigen Generationen lag die durchschnittliche Lebenserwartung zwischen 30 und 40 Jahren. Fast ein Drittel aller Menschen starb, bevor es das Erwachsenenalter erreicht hatte. Und die, die das schafften, führten ein Leben in bitterer Armut, sie litten und starben an Hunger und Kälte und vielen Krankheiten und Gesundheitsproblemen, die heute praktisch alle ausgerottet sind: ständige Zahnschmerzen (im 19. Jahrhundert litt ein Drittel der Menschheit darunter), Skorbut, Pocken, Tuberkulose und so weiter. Versagten die Augen, war man zu einem Leben mit einer verschwommenen oder eingetrübten Sicht verdammt, brach man sich einen Knochen, blieb man den Rest seines Lebens ein Krüppel. Steckten sich Kinder mit den Masern oder Tuberkulose an, dann starben sie mit großer Wahrscheinlichkeit daran.

Aber jetzt, im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts, sind wir diese Sorgen größtenteils los. Unsere Lebenserwartung ist dramatisch gestiegen – in einigen Ländern auf 80 Jahre – und die meisten von uns verbringen diese zusätzlichen Jahrzehnte in relativem Luxus. Unsere Häuser sind geheizt, wir haben Nahrungsmittel im Schrank und können erstaunlich effektive Ärzte aufsuchen (zumindest in Europa und Kanada – die USA liegen bedauerlicherweise in dieser Hinsicht zurück).

Man kann sogar sagen, dass wir die ersten *freien* Menschen sind. Die meisten von uns sind im *materiellen* Sinne frei – frei von dem physischen Kampf, im Angesicht von Armut und Hunger am Leben zu bleiben. Wir sind ebenfalls in einem *gesellschaftlichen* Sinne frei – frei im Hinblick darauf, dass wir nicht mehr an die soziale Nische gebunden sind, in die wir hineingeboren wurden. Wir sind keine Bauern mehr, die kaum über den Rand ihres Dorfes hinauskommen, in dem sie geboren wurden. Wir besitzen einen hohen Grad an

sozialer Mobilität. Man könnte sogar sagen, dass wir intellektuell frei sind: Waren Bildung und Wissen noch vor wenigen Jahrhunderten das Privileg einer winzigen Minderheit, sind sie nun für fast alle von uns erreichbar.

Wir sollten eigentlich die glücklichsten Menschen sein, die je gelebt haben. Wir sollten uns freuen, denn wir haben die Freiheit, das Vermögen und die Gesundheit erlangt, von denen unsere Vorfahren nur träumen konnten.

Aber so ist es natürlich nicht. Tatsächlich sind wir vermutlich *weniger* glücklich als unsere Vorfahren. Unsere Freiheit ist nicht der erwartete Segen geworden. Wir verbringen unsere zusätzlichen Jahrzehnte nicht in einem Zustand des Frohlockens. Viele von uns leiden an unterschiedlichen Formen psychischer Probleme, etwa Depressionen, Drogenmissbrauch oder Essstörungen, oder zumindest unter einer gewissen Lebensangst, Langeweile oder Unzufriedenheit. Es fühlt sich an, als „stimme etwas einfach nicht“. Wir empfinden unsere Freiheit als Last und lenken uns in unserer Freizeit beispielsweise mit Fernsehen ab.

Der Psychologe Abraham Maslow zeigte, dass unsere menschlichen Bedürfnisse hierarchisch geordnet sind. Wir haben bestimmte Grundbedürfnisse, die zuerst gestillt werden müssen, bevor wir nach den höheren streben können. Wir müssen also zuerst Essen und ein Dach über dem Kopf haben, bevor wir überhaupt daran denken können, höhere Bedürfnisse wie Liebe oder Selbstwert zu befriedigen. Das hat allerdings auch eine Schattenseite: Sobald wir erst einmal unsere grundlegenden physischen Bedürfnisse gestillt haben, stoßen wir auf emotionale und psychische Probleme, die uns vorher gar nicht bewusst waren. Wir waren zu stark mit dem Überleben beschäftigt, um unsere psychische Zerrissenheit zu bemerken – und diese bildet das größte Hindernis für unser Glück.

Es scheint so, als könnten wir nicht mit uns selbst leben. Nachdem wir jahrhundertlang unsere Aufmerksamkeit auf die Außenwelt konzentriert haben, stechen wir in ein Hornissennest – jetzt, da wir den Blick nach innen wenden und uns selbst betrachten.

Die Verrücktheit der Zerstreung

Sie kommen von der Arbeit nach Hause und öffnen die Tür. Der Tag ist stressig gewesen, jetzt wirkt die Ruhe und Leere Ihres Heimes fast ein wenig ungemütlich. Also schalten Sie als Erstes das Radio an. Dann bereiten Sie sich ein paar Häppchen zu und setzen sich an den Tisch. Obwohl das Radio läuft, fühlt es sich an, als ob etwas fehle; es fühlt sich irgendwie nicht richtig an, einfach nur dazusitzen und zu essen, durch das Fenster auf die Straße oder den Garten hinter dem Haus zu schauen. Sie spüren, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas richten müssen. Etwas in Ihnen drängt Sie dazu, Ihre *Aufmerksamkeit ganz in etwas zu versenken*. Deshalb greifen Sie nach einer Zeitschrift und blättern sie beim Essen durch.

Dieser Drang, unsere Aufmerksamkeit ganz auf die äußeren Dinge zu richten, ist so instinktiv, dass wir uns dessen kaum bewusst sind. Unsere Aufmerksamkeit ist wie ein Lichtstrahl, der immer auf ein Objekt der Außenwelt gerichtet sein muss. Ist sie nicht völlig auf etwas konzentriert, dann fühlen wir uns unbehaglich. Wir spüren einen Mangel. Wann immer also unsere Aufmerksamkeit nicht auf ein Ziel fokussiert ist, durchforsten wir unsere Umgebung, ob wir nicht doch noch einen „Aufhänger“ für sie finden – ein Buch, eine Zeitung, das Fernsehen oder das Internet.

Natürlich erleben wir diesen Drang, unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, oft auch ganz offenkundig. Wenn Sie nicht genug Geld haben, um abends auszugehen, sitzen Sie zu Hause fest und langweilen sich. Die Vorstellung, einfach nur daheim zu sein und nichts zu tun, ist schlichtweg unvorstellbar – das würde Ihre Laune nur noch verschlechtern. Und schließlich fühlen Sie sich deprimiert. Deshalb rufen Sie einen Freund an, um mal zu quatschen, oder schauen den Rest des Abends eine DVD und schreiben E-Mails.

Oder Sie befinden sich auf einer langen Bahnfahrt: Wieder einmal schlagen Sie die Zeit damit tot, einfach nur aus dem Fenster zu schauen und können nichts anderes tun. Schnell fühlen Sie sich unbehaglich. Vielleicht fangen Sie nun an, sich über alles Sorgen zu

machen – dass der Zug Verspätung haben könnte, dass Ihr Geschäftstermin eine Katastrophe wird oder, ganz allgemein, dass Ihre Beziehung zu Ihrem Partner auch nicht gerade ideal ist. Also stellen Sie sicher, dass Sie genug zu tun haben und sich genug ablenken, damit Ihr Geist beschäftigt bleibt – Sie greifen zu einem Buch, einer Zeitung, Ihrem Notebook oder Smartphone. Das trifft auf jede Situation zu, in der wir Zeit vor uns haben, die nicht ausgefüllt ist – im Wartezimmer eines Arztes beispielsweise.

Deshalb ist das Fernsehen so beliebt: Es ist ein sehr effektiver „Aufhänger“ für unsere Aufmerksamkeit, eine der besten bislang bekannten Methoden, um unsere Aufmerksamkeit auf etwas außerhalb von uns selbst zu konzentrieren. Der durchschnittliche US-Amerikaner sieht pro Woche 28 Stunden fern – er verbringt also vier Stunden am Tag außerhalb seiner selbst und versenkt sich in die alternative Wirklichkeit der Sendungen.

Ich will das Fernsehen nicht verdammen. Viele der Sendungen sind in der Tat amüsant oder regen zum Denken an. Jeder sieht aus einem anderen Grund fern, und der gleiche Mensch hat zu unterschiedlichen Gelegenheiten ganz verschiedene Beweggründe fernzusehen. Er will zum Beispiel informiert oder unterhalten werden. Dennoch besteht kein Zweifel daran, dass unser Hauptgrund, den Fernseher anzuschalten, der ist, dass wir aus uns selbst herausgeholt werden wollen.

Würden wir denn wirklich jede Woche 30 Stunden damit verbringen, in die alternative Welt der Fernsehserien einzutauchen – oder in andere alternative Wirklichkeiten wie etwa Computerspiele –, wenn wir mit *unserer* Realität wirklich zufrieden wären?

Die Verrücktheit der Aktivität

Viele von uns hegen und pflegen die Vorstellung, dass wir irgendwann einmal die Zeit haben werden, uns zurückzulehnen und *nichts* zu tun. Wir haben jahrelang hart gearbeitet, sind endlich zufrieden mit dem Wohlstand oder dem Status, den wir erreicht

haben, und fühlen uns nun dazu berechtigt, uns auszuruhen und die Früchte unserer Arbeit zu genießen.

Aber in der Regel funktioniert das wieder mal nicht so. Wir sind auf Aktivität mindestens ebenso stark angewiesen wie auf die Zerstreuungen, die uns etwa das Fernsehen bietet. Wir sind aktiv, um uns auf andere Weise ständig auf etwas in der Außenwelt zu konzentrieren.

Kurz nach meinem Universitätsabschluss nahm ich einen befristeten Job in der Pensionsabteilung einer Baufirma an. Damals verrichtete ich zwar jede Menge öder Jobs, aber das war mit Sicherheit der allerödteste. Ich saß in einem winzigen Zimmer voller Regale, die vollgestopft waren mit Dutzenden von Kartons mit alten Pensionsformularen – eines für jeden ehemaligen Mitarbeiter der Firma. Meine Aufgabe war nun, all diese Formulare alphabetisch zu sortieren. Es gab Abertausende. Ich brauchte zwei ganze Monate.

Einer meiner Kollegen war ein älterer Mitarbeiter namens Jimmy. Als ich ihn fragte, wie lange er schon in der Firma arbeitete, antwortete er: „Erst seit ein paar Monaten. Ich komme auch von einer Zeitarbeitsfirma. Ich bin jetzt 66 Jahre alt und wurde vor einem Jahr bei meinem eigentlichen Job pensioniert. Ich arbeitete bei einer Versicherung.“

„Warum haben Sie die Stelle so kurz nach Ihrer Pensionierung angetreten?“

„Es war schwer für mich, einfach nichts zu tun“, antwortete er mir. „Ich mag es, wenn ich beschäftigt bin.“

Das verblüffte mich damals. Warum sollte jemand, der endlich dem Hamsterrad der Büroarbeit entkommen war, freiwillig zurückkehren, selbst wenn er das finanziell gar nicht nötig hatte? Ich an seiner Stelle hätte lange geschlafen, Bücher gelesen, wäre spazieren gegangen oder hätte mir ein Hobby gesucht. Aber er hatte sich dafür entschieden, wieder den ganzen Tag in einem muffigen Büro zu verbringen.

Ein Freund erzählte mir vor kurzem, wie es war, als er eine Zeitlang wieder bei seinen Eltern wohnte, nachdem er sich von

seiner Partnerin getrennt hatte. Er wunderte sich, warum seine Mutter das Haus jeden Tag von oben bis unten putzte, selbst wenn er nicht einmal das winzigste Staubkörnchen entdecken konnte. Sie saugte jeden Teppich, wischte überall Staub. Dabei war seine Mutter nicht einmal Hausfrau – nachmittags arbeitete sie halbtags. Aber ihre Arbeit begann eben erst zur Mittagszeit und sie genoss es, vorher etwas Hausarbeit zu erledigen.

„Warum putzt du denn *schon wieder?*“, fragte er sie eines Morgens. „Es ist doch gar nicht nötig.“

„Nun, *dir* gefällt es vielleicht, faul rumzuliegen und nichts zu tun“, entgegnete sie, „aber ich bin gern beschäftigt.“

Ich vermute, dass jeder von uns ähnliche Geschichten erzählen könnte. Die meisten von uns wollen nicht untätig sein, wollen nicht unverplante Zeit vor sich haben, deshalb suchen wir nach etwas, womit wir sie ausfüllen können. Davon kann manches sinnvoll und notwendig sein, anderes nicht.

In dieser Hinsicht ist der Begriff des „menschlichen Daseins“ eigentlich die falsche Bezeichnung. Eine der Haupteigenschaften des Menschen ist es, dass er nicht einfach nur *sein* kann. Wenn überhaupt, geht es uns um „menschliches *Handeln*“. Ein eingeborener Anthropologe würde uns im Scherz vielleicht als „die Wesen, die nicht nichts tun können“ bezeichnen oder vielleicht als „die Wesen, die einfach nicht mit sich selbst allein sein können“.

Die Gefahren des Nichtstuns

Ich möchte diesen Drang, der uns „beschäftigt hält“, nicht herabsetzen. Wir haben ja gar keine andere Wahl. Wir müssen hart daran arbeiten, damit unsere Aufmerksamkeit auf etwas außerhalb von uns selbst gerichtet bleibt. Tun wir das nicht, können wir mit negativen Konsequenzen rechnen.

Ich kannte mal eine Frau, die keinen einzigen Augenblick lang stillhalten konnte. blieb sie auch nur für ein paar Sekunden mit sich selbst allein, ohne ihre Aufmerksamkeit auf irgendetwas lenken zu

können, fühlte sie sich unwohl. Sie konnte sich nicht ruhig irgendwo hinsetzen. Selbst wenn der Fernseher lief, konnte sie nicht stillsitzen. Sie las nie ein Buch oder die Zeitung und hörte nur sehr selten Musik. All das waren viel zu gemächliche Tätigkeiten für sie. Sie konnten ihre Aufmerksamkeit nicht stark genug in Anspruch nehmen.

Sie übte jedoch einen anstrengenden Beruf als Lehrerin aus und während der Schulzeit hatte sie weniger Schwierigkeiten. Sie verfügte nur über wenig Freizeit und konnte diese einfach füllen, hauptsächlich indem sie shoppen ging oder Freunde traf. Ihre wahren Probleme begannen in den Ferien – die zwölf Wochen des Jahres, in denen sie nicht genug beschäftigt war. Dann verzweifelte sie. Man sah es in ihren Augen: ein panischer und verwirrter Blick, wie ein Kind, das sich verlaufen hat. Aktivität war für sie so lebensnotwendig wie Sauerstoff. Ohne acht Stunden Arbeit am Tag ging sie zugrunde. Sie versuchte, sich mit Shoppingtouren, Ausflügen und Besuchen bei Freunden auf Trab zu halten, aber das reichte nie aus. Sie wurde übellaunig und aggressiv und praktisch jedes Mal wurde sie innerhalb weniger Tage krank, gewöhnlich eine Erkältung oder Halsentzündung. So als säße ein Ungeheuer in ihr, das ihr immer dann Unbehagen und Furcht bereitete, wenn sie sich nicht auf das Außen konzentrieren konnte.

Das ist natürlich ein extremes Beispiel; dennoch stellt es in unterschiedlich starker Ausprägung eine Eigenschaft von uns allen dar. Wir alle leiden, wenn wir zu lange mit uns selbst allein sind.

Als großer Musikfan – und ehemaliger professioneller Musiker – fand ich es schon immer sehr interessant, dass Popmusiker so oft Opfer von Drogen und Alkohol oder anderen psychischen Problemen werden. Praktisch alle wichtigen Popmusiker der letzten vierzig Jahre hatten in ihrer Karriere einmal Drogen- oder Alkoholprobleme, einige ernster als andere: Elvis, Jimi Hendrix, Jim Morrison, Janis Joplin, Eric Clapton, Elton John, David Bowie, Kurt Cobain, Michael Jackson, Whitney Houston, Amy Winehouse und Tausende andere, die nicht so berühmt wurden. Einige hatten Glück

und schafften den Entzug, andere starben an den Folgen ihres Drogenmissbrauchs. Man trifft nur selten auf einen Popmusiker – besonders aus den 1970ern und 1980ern –, der keine Probleme mit Kokain, Heroin, Alkohol oder einer anderen Droge hatte.

Für diesen Hang zum Drogenmissbrauch gibt es mögliche Erklärungen. Die Egos der Rockstars werden ununterbrochen von ihren Fans bestärkt, sie halten sich für etwas Besonderes und Bedeutendes. Eine das Ego aufblasende Droge wie Kokain ist also genau das Richtige, denn sie hält dieses Gefühl der eigenen Bedeutung aufrecht. Oder anders betrachtet: Wenn die Bestätigung des Egos plötzlich nachlässt, spüren sie diesen Mangel und greifen zu Drogen, um die Leere zu füllen.

Popmusiker sind oft extrem aufgeregt, wenn sie Konzerte geben. Der Übergang von diesem hochenergetisierten Modus zum ganz gewöhnlichen Alltag läuft möglicherweise viel zu abrupt ab und lässt sie mit einem Gefühl der Leere zurück. Es kann also sein, dass sie Drogen nehmen, um das Niveau der Aufregung und Stimulation beizubehalten. Natürlich ist auch Geld ein Faktor: Rockstars verfügen gewöhnlich über genug Bargeld, um sich Drogen leisten zu können. Schließlich mag für die introvertierteren und empfindsameren unter ihnen ein Sedativum wie Heroin von Nutzen sein, um sie vor der Isolation und dem beständigen Druck des Ruhms abzuschirmen.

Ich glaube jedoch, dass der Hauptgrund dafür, dass so viele Popmusiker zu Drogen- und Alkoholmissbrauch neigen, ganz einfach ist: Sie führen häufig ein unstrukturiertes, untätiges Leben, in dem sie sehr viel unterwegs sind und Zeit totschlagen müssen. Popstars haben viel mehr Freizeit als die meisten von uns. Sie müssen morgens nicht aufstehen, um zur Arbeit zu gehen und dann acht Stunden im Büro verbringen. Das wirkt auf den ersten Blick wie ein Segen. Wenn man aber nicht unbedingt ein selbstgenügsamer und selbstmotivierter Mensch ist, können sich ein Übermaß an freier Zeit und ein Mangel an Strukturen katastrophal auswirken. Wie fühlt es sich an, wenn man jeden Morgen aufwacht, ohne dass man

irgendetwas tun muss und auch gar nichts geplant hat? Was macht man in all den langen Monaten zwischen den Tourneen und Plattenaufnahmen – außer einfach abzuhängen und sich zu langweilen? Ich kann mich an diese schier endlose Zeit in meinen vier Jahren als Musiker erinnern: Man sitzt stundenlang in einem schmutzigen, überfüllten Van fest, wenn man zu einem Auftritt fährt, wartet darauf, dass man endlich den Soundcheck machen kann, und dann noch ein paar weitere Stunden auf den eigentlichen Auftritt. Man verbringt endlos lange Stunden in Studios, wartet darauf, dass die Toningenieure den Drum-Sound hinkriegen, und wartet weiterhin, während die anderen Bandmitglieder ihre Parts einspielen. (Ende der 1980er fragte man Charlie Watts, den Drummer der Rolling Stones, wie es war, 25 Jahre in dieser Band zu spielen. Er meinte: „Nun, ich habe fünf Jahre gearbeitet und zwanzig Jahre rumgehangen.“)

Theoretisch hätte ich diese leere Zeit sinnvoll nutzen können. Manchmal gelang mir das auch – indem ich beispielsweise las, schrieb oder meditierte. Aber häufig war ich einfach zu unruhig, müde oder erschöpft, um mich auf irgendetwas zu konzentrieren. Obwohl natürlich auch andere Faktoren eine Rolle spielten, verwundert es kaum, dass ich in diesen vier Jahren unter Depressionen litt. Es war auch die einzige Zeit in meinem Leben, in der ich zu viel trank.

Die Musiker haben das Problem, dass ihr Leben nicht aktiv genug ist, um ihre Aufmerksamkeit auf die Außenwelt zu konzentrieren – also wenden sie sich nach innen. Sie begegnen der psychischen Zerrissenheit in sich, und das führt zu Langeweile, Unzufriedenheit, Ängsten und sogar Depressionen. Für sie sind Drogen und Alkohol ein Mittel, diesen Gefühlen auszuweichen.

Natürlich sind Popstars nicht die Einzigen, die unter diesen Problemen leiden. Auch viele Filmstars sind anfällig für Drogenmissbrauch. Zudem gibt es zahllose Beispiele für reiche Leute, denen es ähnlich ergeht. Vor allem für diejenigen, die schon reich geboren werden, scheint es ein Problem zu sein. In

Großbritannien zum Beispiel ist der Drogenmissbrauch besonders im Adel verbreitet. Es hat dort viele Fälle gegeben, in denen „privilegierte“ junge Adelige wegen des Besitzes von Heroin oder Kokain verhaftet wurden, eine Entzugsklinik aufsuchten oder an einer Überdosis starben.

Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Marquis von Bristol, der 1999 an multiplem Organversagen starb. Er verfügte über ein Vermögen von 30 Millionen Pfund, mit dem er sich sein Unglücklichsein vom Leibe hielt. Er veranstaltete rauschende Partys, besaß eine ganze Flotte klassischer Oldtimer, einen Privathubschrauber, mehrere Häuser und Appartements in der ganzen Welt. Aber tief in sich spürte er immer eine Unzufriedenheit –, und schließlich nahm er Drogen, um diesem Gefühl zu entfliehen. Seine Drogensucht tötete ihn im Alter von 44 Jahren. Tatsächlich aber starb er, wie es ein Journalist auf den Punkt brachte, „an seiner Langeweile“.

Ein weiteres Beispiel ist die tragische Geschichte von Constantine Niarchos, dem Sohn des griechischen Reeders Stavros Niarchos. Trotz eines Vermögens von einer Milliarde Dollar litt Niarchos an chronischen Depressionen und einem mangelnden Selbstwertgefühl. Als er Mitte 30 war, begann er mit dem Bergsteigen. Zuerst schien es so, als stabilisierte ihn das Gefühl von Sinnhaftigkeit, Zielbewusstsein und Selbstdisziplin bei diesem Sport. Aber dann beging er nur zwei Wochen, nachdem er den Mount Everest bestiegen hatte, mit einer erheblichen Überdosis Kokain Selbstmord.

In Anbetracht dessen verwundert es wenig, dass Psychologen herausgefunden haben, dass sehr reiche Leute nicht glücklicher sind als wir alle. Die Psychologen Solomon, Greenberg und Pyszczynski führen aus:

Menschen mit sehr viel Geld sind – entgegen dem, was allgemein geglaubt wird – nicht glücklicher als ihre Zeitgenossen mit weniger Geld. Statistisch betrachtet neigen sie eher zu Depressionen und anderen psychopathologischen Formen.

(Solomon et al, 2004, p. 129)

Es fällt Ihnen vermutlich schwer, das zu glauben. Wie können solche Menschen unglücklich sein, wenn sie doch so reich sind und über so viel freie Zeit verfügen? Sie werden doch nicht – wie die meisten von uns – von all den nagenden Sorgen geplagt, wie sie ihre Rechnungen oder die drückenden Hypotheken bezahlen sollen. Sie können sich jederzeit alles leisten, was sie sich wünschen, die ganze Welt bereisen und immer das tun, was sie gerade wollen.

Erneut ist hier der Hauptfaktor zu viel leere, unausgefüllte Zeit. Einfacher gesagt: Menschen, die nicht arbeiten müssen, verbringen zu viel Zeit nur mit sich selbst, ohne etwas Bestimmtes zu tun. Sie müssen ihre Aufmerksamkeit nicht acht oder neun Stunden pro Tag auf etwas außerhalb ihrer selbst richten, wie es wir Übrigen tun. Folglich erleben sie viel mehr innere Zerrissenheit und Unzufriedenheit.

Und das stellt nicht nur für Popstars und Aristokraten ein Problem dar. Es ist auch ein Problem für viele arbeitslose Menschen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Arbeitslose weniger glücklich sind als Menschen mit Arbeit. Ihre Selbstmordrate liegt höher, aber auch der Anteil von Alkoholismus, Drogenabhängigkeit und geistigen Störungen. Das ist natürlich nicht nur das Ergebnis eines Mangels an Aktivität und Struktur – zu den zusätzlichen Faktoren gehören geringeres Einkommen, geringer gesellschaftlicher Status und weniger gesellschaftliche Kontakte –, doch dies ist sicherlich ein bedeutender Aspekt. Wie mein Kollege Jimmy leiden Rentner häufig an ähnlichen Problemen. Nach einer kurzen Zeit des Glücks, in der sie sich frei vom Termindruck der Arbeit fühlen, sind sie schnell desillusioniert und werden sogar depressiv.

Ein Freund meines Vaters freute sich so sehr auf seine Pensionierung, dass er schon die Tage zählte. Er rief meinen Vater an und meinte: „Nur noch 79 Arbeitstage von heute an! Ich kann es kaum erwarten!“ Er war Buchhalter in einer Fabrik, sein Job war stressig und forderte ihn. Er freute sich also darauf, seine Tage damit zu verbringen, am Haus herumzuwerkeln, im Garten zu arbeiten und