

Vom internationalen Bestsellerautor von
12 Rules for Life

JORDAN B.
PETERSON

BEYOND ORDER

JENSEITS
DER ORDNUNG

12 weitere Regeln für das Leben

»Der aktuell einflussreichste Vordenker
der westlichen Welt.«

New York Times

FBV

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

JORDAN B. PETERSON
**BEYOND ORDER - JENSEITS
DER ORDNUNG**

12 weitere Regeln für das Leben

JORDAN B. PETERSON

BEYOND ORDER

JENSEITS DER ORDNUNG

12 weitere Regeln für das Leben

FBV

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.

Für Fragen und Anregungen:

info@finanzbuchverlag.de

2. Auflage 2022

© 2021 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Copyright © 2020 Jordan B. Peterson. Originally Published in English by Portfolio, an imprint of Penguin Random House

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Projektleitung: Georg Hodolitsch; Isabella Steidl

Übersetzung: Astrid Gravert; Antoinette Gittinger; Hans Freundl und Norbert Juraschitz

Redaktion: Dr. Daniel Bussenius

Korrekturat: Anja Hilgarth; Anke Schenker

Umschlaggestaltung: in Anlehnung an das Cover der Originalausgabe Marc-Torben Fischer, München

Satz: ZeroSoft SRL, Timisoara

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-95972-428-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-815-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-816-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

*Für meine Frau Tammy Maureen Peterson, die ich seit
fünfzig Jahren innig liebe und die meiner Meinung nach in
jeder Hinsicht über alle Maßen bewundernswürdig ist.*

Inhalt

Eine Vorbemerkung des Autors in Zeiten der Pandemie

Ouvertüre

Regel 1

Machen Sie soziale Einrichtungen oder gestalterisches Wirken nicht gedankenlos schlecht

Regel 2

Stellen Sie sich vor, wer Sie sein könnten, und arbeiten Sie dann zielstrebig darauf hin

Regel 3

Verstecken Sie Unerwünschtes auf keinen Fall im Nebel

Regel 4

Beachten Sie, dass Möglichkeiten schlummern, wo Verantwortung abgelehnt wurde

Regel 5

Tun Sie nichts, was Sie verabscheuen

Regel 6

Geben Sie Ideologien auf

Regel 7

Arbeiten Sie so hart, wie Sie können, an mindestens einer Sache und sehen Sie, was passiert

Regel 8

Versuchen Sie, ein Zimmer in Ihrem Zuhause so schön wie möglich zu machen

Regel 9

Wenn alte Erinnerungen Sie noch immer quälen, schreiben Sie diese mit Sorgfalt vollständig nieder

Regel 10

Planen und taktieren Sie mit Bedacht, um die Romantik in Ihrer Beziehung aufrechtzuerhalten

Regel 11

Lassen Sie nicht zu, dass Sie verbittert, betrügerisch oder arrogant werden

Regel 12

Seien Sie trotz der eigenen Leiden dankbar

Coda

Anmerkungen

Abbildungsverzeichnis

Eine Vorbemerkung des Autors in Zeiten der Pandemie

Es ist eine schwierige Aufgabe, während einer globalen Krise, die durch die Ausbreitung von COVID-19 entstanden ist, ein Sachbuch zu schreiben. Es erscheint absurd, dass man in dieser herausfordernden Zeit überhaupt an etwas anders denken kann als an diese Krankheit. Dennoch wäre es falsch, das Denken vollständig an dieser Pandemie auszurichten, denn irgendwann wird das normale Leben zurückkehren und wieder in den Vordergrund rücken. Das bedeutet, dass ein Autor gegenwärtig zwangsläufig einen Fehler machen muss, entweder indem er sich zu sehr auf die Pandemie konzentriert, die eine unbestimmte Dauer hat, und ein Buch vorlegt, das schon beim Erscheinen überholt ist, oder indem er die Pandemie ignoriert und damit den sprichwörtlichen Elefanten im Raum übersieht.

Nachdem ich darüber nachgedacht und das Thema mit meinem Verlag besprochen hatte, entschloss ich mich, *Beyond Order. 12 Weitere Regeln für das Leben* entsprechend dem schon vor einigen Jahren festgelegten Plan zu schreiben und mich darin auf Themen zu konzentrieren, die sich nicht spezifisch auf die heutige Zeit beziehen (und damit eher den zweiten als den erstgenannten Fehler zu riskieren). Ich glaube, dass die Menschen, die das Buch lesen oder sich die Audiofassung

anhören werden, es als eine gewisse Erleichterung empfinden werden, wenn sie ihre Aufmerksamkeit etwas anderem als dem Coronavirus zuwenden können und der Zerstörung, die es nach sich gezogen hat.

Ouvertüre

Am 5. Februar 2020 wachte ich auf einer Intensivstation in Moskau auf. Ich war mit fünfzehn Zentimeter breiten Gurten an den Seiten des Bettes festgebunden, weil ich auch trotz Bewusstlosigkeit noch sehr unruhig war und versucht hatte, mir die Kanülen aus dem Arm zu reißen und aus der Intensivstation wegzulaufen. Ich war verwirrt und beunruhigt, weil ich nicht wusste, wo ich mich befand, und von Menschen umgeben war, die in einer mir fremden Sprache redeten, und auch weil meine Tochter Mikhaila und ihr Ehemann Andrej nicht da waren, die mich nur kurze Stunden besuchen durften und denen nicht erlaubt worden war, während meiner Aufwachphase anwesend zu sein. Ich war auch wütend darüber, dass ich überhaupt hier war, und fuhr meine Tochter an, als sie einige Stunden später erschien. Ich fühlte mich verraten, was aber der Wirklichkeit vollkommen widersprach. Die Menschen hier hatten sich mit großer Sorgfalt meiner vielfältigen Nöte angenommen, nachdem die enorme logistische Herausforderung bewältigt worden war, in einem völlig fremden Land medizinische Hilfe zu organisieren. Ich erinnere mich an nichts mehr, was in den vorangegangenen Wochen mit mir geschehen war, und ich weiß auch praktisch nichts darüber, was zwischen diesem Augenblick und meiner Einlieferung in ein Krankenhaus in Toronto Mitte Dezember passiert war. Wenn ich an die ersten Tage des Jahres zurückzudenken versuche,

fallen mir als Erstes die Stunden ein, in denen ich an diesem Buch arbeitete.

Einen Großteil von *Beyond Order* habe ich in einer Phase geschrieben und überarbeitet, in der meine Familie von mehreren aufeinanderfolgenden und sich überschneidenden schweren Erkrankungen heimgesucht wurde, worüber auch öffentlich berichtet wurde, sodass dazu einige nähere Erläuterungen erforderlich sind. Zunächst musste sich Mikhaila im Januar 2019 einem Eingriff unterziehen, bei dem ihr künstliches Sprunggelenk ersetzt wurde, das ihr vor ungefähr zehn Jahren implantiert worden war, aber nicht richtig saß und ihr immer wieder heftige Schmerzen bereitete, ihre Beweglichkeit beeinträchtigte und schließlich fast völlig versagte. Ich verbrachte eine Woche bei ihr in einem Krankenhaus in Zürich, wo die Operation vorgenommen wurde und ihre Frührehabilitation stattfand.

Anfang März unterzog sich dann meine Ehefrau Tammy in Toronto einem chirurgischen Eingriff, der bei einer häufigen und gut behandelbaren Art von Nierenkrebs routinemäßig durchgeführt wird. Eineinhalb Monate nach dieser Operation, bei der ein Drittel des betroffenen Organs entfernt worden war, erfuhren wir, dass Tammy an einem extrem seltenen bösartigen Tumor litt, bei dem die Sterblichkeit binnen eines Jahres annähernd einhundert Prozent beträgt.

Zwei Wochen später entfernten die behandelnden Chirurgen die verbliebenen zwei Drittel der befallenen Niere sowie einen großen Teil des damit verbundenen abdominalen lymphatischen Systems. Dieser Eingriff brachte zwar den Krebs anscheinend zum Stillstand, führte jedoch zu starkem Austritt von Flüssigkeit (bis zu vier Liter am Tag) aus ihrem nun stark geschädigten lymphatischen System – es war ein sogenannter chylöser Aszites –, was

fast noch bedrohlicher war als die ursprüngliche Erkrankung. Wir fuhren nach Philadelphia zu einem Team von Spezialisten, denen es nach der Injektion von Mohnöl-Farbstoff, der zur Bildkontrastverstärkung bei CT- und MRI-Aufnahmen dient, innerhalb von sechsundneunzig Stunden gelang, den Flüssigkeitsaustritt zu stoppen. Dieser große Erfolg wurde an genau jenem Tag erzielt, auf den unser dreißigster Hochzeitstag fiel. Meine Frau erholte sich rasch und allem Anschein nach auch vollständig – was eindrucksvoll belegt, dass jeder auch eine gewisse Portion Glück im Leben braucht, zum anderen aber wohl auch ihrer bewundernswerten Kraft und ihrem Selbstbehauptungswillen geschuldet war.

Während all dieser Ereignisse ging es aber leider auch mit meiner Gesundheit bergab. Ich hatte Anfang 2017 ein angstlösendes Mittel einzunehmen begonnen, nachdem ich eine Autoimmunreaktion auf etwas entwickelt hatte, das ich in der Weihnachtszeit 2016 zu mir genommen hatte.^[1]

Aufgrund der Reaktion auf das Nahrungsmittel litt ich unter akuten, dauerhaften Ängsten und fror ständig, auch wenn ich mehrere Schichten Kleidung anzog. Außerdem sank mein Blutdruck so stark, dass mir beim Aufstehen jedes Mal schwarz wurde vor den Augen und ich mich bis zu einem Dutzend Mal niederkauern musste, bevor ich es abermals versuchen konnte. Zudem litt ich unter extremen Schlafstörungen. Mein Hausarzt verschrieb mir Benzodiazepin sowie Schlaftabletten. Letztere nahm ich nur wenige Male, dann ließ ich sie weg; meine heftigen Symptome, auch die Schlaflosigkeit, verschwanden durch das Benzodiazepin fast augenblicklich, wodurch das Schlafmittel überflüssig wurde. Fast drei Jahre lang schluckte ich Benzodiazepin, weil mein Leben in dieser Zeit ungewöhnlich aufreibend war (es war eine Phase, in der in

das beschauliche Leben eines Universitätsprofessors und Arztes, das ich bis dahin führte, die turbulente und fordernde Realität einer öffentlichen Person einbrach) und weil ich glaubte, dass dieses Medikament, wie oft über die Benzodiazepine gesagt wird, ein relativ harmloses Mittel sei.

Im März 2019 änderte sich dann einiges, als meine Frau ihren Kampf gegen die Krankheit aufnahm. Meine Ängste hatten sich spürbar verstärkt im Gefolge der erwähnten Krankenhauseinlieferung von Mikhaila, ihrer Operation und nachfolgenden Erholung. Daher bat ich meinen Hausarzt um eine höhere Dosierung des Benzodiazepins, damit ich nicht ständig mit meinen Ängsten beschäftigt war oder andere damit behelligte. Doch nach dieser Anpassung stellte sich eine deutliche Stimmungsverschlechterung ein. Ich verlangte abermals eine Erhöhung der Dosis. (Mittlerweile hatten wir es mit Tammys zweiter Operation und deren Komplikationen zu tun, und dieser Tatsache schrieb ich meine noch weiter gestiegenen Ängste zu. Ich kam nicht auf den Gedanken, dass sich eine paradoxe Reaktion auf das Medikament entwickelt haben könnte (welche später diagnostiziert wurde), sondern glaubte, dass eine Depressionsneigung, die mich früher längere Zeit geplagt hatte, wiedergekehrt sei.)^[2] Im Mai dieses Jahres aber setzte ich Benzodiazepin schließlich vollständig ab und probierte im Verlauf von einer Woche zwei Dosen Ketamin, das mir ein Psychiater empfohlen hatte, den ich konsultierte. Ketamin, ein nichtstandardmäßiges schmerzstillendes Mittel und Psychedelikum, zeigt manchmal sehr starke, unmittelbar eintretende positive Wirkungen bei Depressionen. Bei mir allerdings bewirkte es nur zwei eineinhalbstündige Höllentrips. Mir war hundeelend und ich wurde von einem überwältigenden Schuldgefühl und von Gefühlen völliger Vergeblichkeit übermannt.

Ein paar Tage nach der zweiten Ketamin-Einnahme machten sich die Auswirkungen des kalten Benzodiazepin-Entzugs bemerkbar, die einfach unerträglich waren - Angstzustände, wie ich sie noch nie gekannt hatte, eine unbeherrschbare Bewegungsunruhe (was als Akathisie bezeichnet wird), erdrückende Gedanken an Selbstvernichtung und das völlige Abhandenkommen jeglicher Glücksempfindungen. Ein Freund unserer Familie, ein Arzt, klärte mich über die Gefahren eines plötzlichen Benzodiazepin-Entzugs auf. Deshalb begann ich wieder eine Benzodiazepin-Pille einzunehmen - allerdings niedrigerer dosiert als vorher. Daraufhin verschwanden viele, wenn auch nicht alle meiner Symptome. Um auch noch die restlichen zu vertreiben, begann ich ein Antidepressivum zu schlucken, das mir in der Vergangenheit schon häufig geholfen hatte. Jetzt aber sorgte es nur dafür, dass ich mich so erschöpft und ausgelaugt fühlte, dass ich täglich zusätzlich vier Stunden oder mehr Schlaf benötigte - was in Anbetracht von Tammys ernststen Gesundheitsproblemen nicht hilfreich war - und dass sich zudem mein Appetit verdoppelte oder verdreifachte.

Nach ungefähr drei Monaten mit fürchterlichen Angstzuständen, unkontrollierbarer Hypersomnie, schier unerträglicher Akathisie und exzessiv gesteigertem Appetit begab ich mich in eine amerikanische Klinik, die nach eigenen Angaben auf raschen Benzodiazepin-Entzug spezialisiert war. Obwohl sich die Psychiater in der Klinik redlich bemühten, gelang es ihnen nur in begrenztem Maß, meine Benzodiazepin-Dosis herunterzufahren, während sich bei mir bereits die negativen Folgen dieses teilweisen Entzugs zeigten, die durch die dort angebotene stationäre Behandlung nicht in den Griff zu bekommen waren.

Dennoch blieb ich von Mitte August, kurz nachdem sich Tammy von den Komplikationen ihres Eingriffs erholt hatte, bis Ende November in dieser Klinik und kehrte schließlich in ziemlich angeschlagenem Zustand nach Toronto zurück. Mittlerweile hatte sich die Akathisie (der unkontrollierbare Bewegungsdrang) so sehr verschlimmert, dass ich in keiner Position mehr auch nur für kurze Zeit sitzen oder liegen konnte, ohne heftige Schmerzen zu empfinden. Im Dezember ließ ich mich in ein örtliches Krankenhaus einweisen, und das ist der letzte Augenblick, an den ich mich erinnere, bevor ich schließlich in Moskau wieder aufwachte. Wie ich später erfuhr, hatten Mikhaila und Andrej mich Anfang Januar 2020 aus dem Krankenhaus in Toronto herausgeholt, weil sie glaubten, dass die Behandlung, die ich dort erhielt, mir mehr schaden als nützen würde (eine Einschätzung, der ich voll zustimmte, sobald ich davon erfuhr).

Die Situation, in der ich mich befand, nachdem ich in Moskau das Bewusstsein wiedererlangt hatte, wurde dadurch kompliziert, dass ich mir in Kanada eine schwere Lungenentzündung zugezogen hatte, was aber erst auf der Moskauer Intensivstation entdeckt wurde. In erster Linie aber war ich in diese Klinik gekommen, weil hier ein Verfahren zur Benzodiazepin-Entgiftung durchgeführt wird, das in Nordamerika nicht bekannt ist oder als zu gefährlich eingestuft wird. Da ich auch schrittweise Reduzierungen der Dosis nicht vertragen hatte - abgesehen von der anfänglichen Verringerung vor mehreren Monaten -, versetzte mich die Klinik in ein künstliches Koma, sodass ich bewusstlos war, als die besonders schlimmen Entzugserscheinungen auftraten. Diese Behandlung begann am 5. Januar und dauerte neun Tage, in denen ich auch künstlich beatmet wurde. Am 14. Januar wurde die Narkose

beendet und der Intubationsschlauch entfernt. Ich wurde für ein paar Stunden wach und gab in dieser Phase Mikhaila zu verstehen, dass die Akathisie verschwunden sei, woran ich mich aber nicht erinnere.

Am 23. Januar wurde ich auf eine andere Intensivstation verlegt, die auf neurologische Rehabilitation spezialisiert ist. Ich erinnere mich, dass ich am 26. Januar für kurze Zeit wach wurde, bis ich schließlich am 5. Februar, wie bereits erwähnt, wieder vollständig das Bewusstsein erlangte – zehn Tage, in denen ich ein intensives, mit Wahnbildern angefülltes Delirium durchlebte. Als dies vorbei war, kam ich in ein etwas wohnlicher wirkendes Rehabilitationszentrum in einem Moskauer Vorort. Dort musste ich erst wieder lernen, zu gehen, Treppen hinauf- und hinabzusteigen, mir die Schnürsenkel selbst zu binden, selbstständig ins Bett zu gehen, meine Hände in der richtigen Position auf eine Computer-Tastatur zu legen und zu tippen. Anscheinend hatte ich auch Sehschwierigkeiten, oder besser gesagt, ich tat mich schwer, meine Gliedmaßen in Verbindung mit meinen Wahrnehmungen zu bewegen. Einige Wochen später, nachdem die Wahrnehmungs- und Koordinationsprobleme abgeklungen waren, reiste ich zusammen mit Mikhaila, Andrej und ihrem Kind nach Florida, wo wir auf eine friedliche Zeit der Erholung in der warmen Sonne hofften (worauf wir uns sehr freuten nach der grauen Kälte im Moskauer Winter). Das war, kurz bevor die sich aufbauende COVID-19-Pandemie weltweit für Beunruhigung sorgte.

In Florida versuchte ich die Medikamente abzusetzen, die man mir in der Moskauer Klinik verordnet hatte, obwohl ich in der linken Hand und im linken Fuß noch eine gewisse Taubheit verspürte, die beiden Gliedmaßen zitterten, ebenso meine Stirnmuskeln, ich Krampfanfälle bekam und von

quälender Angst befallen wurde. Diese Symptome verstärkten sich markant, als ich die Medikamente weiter reduzierte, sodass ich ungefähr zwei Monate später wieder zu der ursprünglichen in Russland verordneten Dosierung zurückkehrte. Dies war für mich eine schwere Niederlage, denn der Versuch, die Medikamente »auszuschleichen«, war von einer optimistischen Einstellung motiviert worden, die nun nachhaltig erschüttert wurde, als ich wieder zu jenem Maß an Medikation zurückkehrte, von dem ich mich zu einem hohen Preis zu befreien versucht hatte. Zum Glück standen mir in dieser Zeit Angehörige und Freunde zur Seite, und ihre Unterstützung motivierte mich, durchzuhalten und weiterzumachen, auch als meine Symptome immer unerträglicher wurden, vor allem in den Morgenstunden.

Ende Mai, drei Monate nach der Abreise aus Russland, wurde klar, dass sich mein Zustand verschlechterte, statt sich zu bessern, und mir erschien es unvertretbar und unfair, weiter jene Menschen in die Pflicht zu nehmen, die ich liebte und die dieses Gefühl erwiderten. Mikhaila und Andrej hatten Kontakt zu einer Klinik in Serbien aufgenommen, die bei der Benzodiazepin-Entgiftung einen neuen Ansatz verfolgte. Dort brachten sie mich hin, nur zwei Tage, nachdem das Land nach der pandemiebedingten Schließung wieder geöffnet worden war.

Ich möchte nicht behaupten, dass die Ereignisse, die über meine Frau, über mich und all jene Menschen hereinbrachen, die meine Frau pflegten und versorgten, am Ende zu irgendetwas gut gewesen seien. Was meiner Frau widerfuhr, war schrecklich. Sie machte mehr als ein halbes Jahr lang alle zwei oder drei Tage eine schwere, lebensbedrohliche Gesundheitskrise durch und musste dann auch noch mit meiner Krankheit und meiner Abwesenheit

zurechtkommen. Ich hingegen hatte ständig mit dem Verlust eines Menschen zu rechnen, der mir seit fünfzig Jahren nahestand und mit dem ich seit dreißig Jahren verheiratet war; ich erlebte die fürchterlichen Auswirkungen dieser Situation auf ihre übrigen Angehörigen, auch auf unsere Kinder, und die grauenhaften Folgen einer Medikamentenabhängigkeit, in die ich, ohne es zu wollen, hineingeraten war. Ich möchte nichts davon schönreden und behaupten, wir wären bessere Menschen geworden dadurch, dass wir all dies durchgemacht haben. Ich kann aber sagen, dass die Erfahrung der Todesnähe meine Frau dazu veranlasst hat, sich intensiver und ernsthafter gewissen Aspekten ihrer spirituellen und schöpferischen Entwicklung zuzuwenden, als sie es sonst getan hätte, und dass ich mich beim Schreiben und Überarbeiten dieses Buches bemüht habe, nur Worte zu verwenden, die ihre Bedeutung auch unter Bedingungen extremen Leidens bewahren konnten. Wir haben es zweifellos unseren Familienangehörigen und Freunden zu verdanken (die in der Schlussbetrachtung dieses Buches namentlich genannt werden), dass wir noch am Leben sind, es ist aber auch festzuhalten, dass die Arbeit des Schreibens, die ich während der gesamten hier dargestellten Phase – mit Ausnahme der Monate, die ich bewusstlos in Russland verbrachte – nicht aufgegeben habe, mir einen Grund zum Weiterleben gegeben hat und mir zum anderen eine Möglichkeit verschafft hat, die Tragfähigkeit der Gedanken zu überprüfen, mit denen ich mich beschäftigte.

Ich glaube, ich habe niemals behauptet – weder in meinem vorhergehenden Buch noch im vorliegenden –, dass es *zwangsläufig* ausreichend wäre, gemäß den hier vorgestellten Regeln zu leben. Vielmehr habe ich Folgendes erklärt – zumindest hoffe ich, dass ich es deutlich machen

konnte: Wenn Sie vom Chaos heimgesucht oder überwältigt werden, wenn die Welt es schlecht mit Ihnen meint oder Sie einen geliebten Menschen durch Krankheit verlieren oder wenn durch tyrannische Gewalt etwas niedergerissen wird, das Sie aufgebaut haben und wertschätzen, dann ist es hilfreich und heilsam, auch die ganze Geschichte zu kennen. All dieses Unglück ist nur die eine, die bittere Hälfte der Geschichte des menschlichen Daseins, in der das heroische Element der Erlösung noch nicht zum Tragen kommt und auch nicht die Erhabenheit des menschlichen Geistes, die es erfordert, auch ein gewisses Maß an Verantwortung zu übernehmen. Wir missachten diese Ergänzung der Geschichte auf eigenes Risiko, denn das Leben ist so schwierig, dass es uns den höchsten Preis abverlangen kann, wenn wir den heroischen Teil unseres Daseins aus den Augen verlieren. Das sollten wir vermeiden. Wir müssen uns vielmehr ein Herz fassen und den Mut aufbringen, die Dinge sorgfältig und gründlich zu betrachten und auf jene Art zu leben, die uns als Möglichkeit gegeben ist.

Sie verfügen in sich selbst über Kraftquellen, auf die Sie bauen können, und auch wenn diese vielleicht nicht vollständig genutzt werden können, reichen sie aus. Ihnen erschließt sich alles, was Sie lernen können, wenn Sie den Irrtum akzeptieren können. Ihnen stehen Medikamente und Krankenhäuser zur Verfügung, Sie haben Ärzte und Pfleger, die sich aufrichtig und engagiert um Sie kümmern und Ihnen helfen, den Tag zu überstehen. Außerdem haben Sie Ihren persönlichen Charakter und Ihren Mut, und auch wenn alles in Trümmern liegt und Sie kurz davor sind, das Handtuch zu werfen, ist da immer noch der Charakter und der Mut jener Menschen, um die Sie sich sorgen und die sich um Sie sorgen. Und mit all dem, vielleicht, nur vielleicht, können Sie es schaffen. Ich kann Ihnen berichten, was mich gerettet

hat, fürs Erste wenigstens – die Liebe, die ich für meine Familie empfinde, die Liebe, die sie mir entgegenbringt, die Unterstützung, die sie und meine Freunde mir haben zuteilwerden lassen, und die Tatsache, dass ich noch sinnvolle Arbeit hatte, mit der ich mich abmühen konnte, als ich mich in diesem tiefen Abgrund befand. Ich musste mich zwingen, mich an den Computer zu setzen. Ich musste mich zwingen, mich zu konzentrieren und zu atmen und in den schier endlosen Monaten, in denen ich von Angst und Schrecken gepeinigt wurde, der Versuchung zu widerstehen, alles hinzuwerfen. Ich glaube auch, wenn ich mich der Verbitterung hätte anheimfallen lassen, wäre ich ein und für alle Mal untergegangen – aber ich hatte das Glück, dass mir ein solches Schicksal erspart blieb.

Könnte es nicht sein (auch wenn uns dies nicht immer aus der furchtbaren Lage erlösen mag, in der wir uns befinden), dass wir besser mit Unsicherheit umzugehen verstünden, mit der Tyrannei der Kultur, der Missgunst anderer Leute, wenn wir bessere und mutigere Menschen wären? Wenn wir nach höheren Zielen strebten? Wenn wir wahrhaftiger wären? Würden dann nicht die nutzbringenden Elemente der Erfahrung in unserem Umfeld eher zum Tragen kommen? Wenn Ihre Ziele edel genug wären, Ihr Mut ausreichend und Ihr Streben nach Wahrheit unerschütterlich, wäre es dann nicht möglich, dass das Gute, das dadurch entstehen würde ... ja, vielleicht auch den Schrecken rechtfertigen würde? Das mag übertrieben klingen, kommt aber der Sache schon nahe. Solche Haltungen und Handlungen könnten uns zumindest einen Sinn vermitteln, mit dessen Hilfe wir verhindern können, dass uns diese Begegnung mit dem Schrecklichen und dem Furchtbaren zerreibt und die Welt, die uns umgibt, in gewissem Sinn in eine Hölle verwandelt.

Warum der Titel *Beyond Order*? Das ist eigentlich recht einfach. Ordnung ist erforschtes Terrain. Für uns sind die Dinge in Ordnung, wenn Handlungen, die wir für angemessen halten, jene Ergebnisse erbringen, die wir angestrebt haben. Solche Ergebnisse betrachten wir als positiv, denn sie zeigen uns zum einen, dass wir dem, was wir uns wünschen, nähergekommen sind, und zum anderen, dass unsere Theorie darüber, wie die Welt funktioniert, weiterhin einigermaßen zutreffend ist. Doch jeder Zustand der Ordnung, ganz gleich, wie abgesichert und komfortabel er erscheinen mag, hat Unzulänglichkeiten. Unser Wissen darüber, wie wir uns in der Welt zu verhalten haben, bleibt stets unvollkommen – zum einen, weil wir überhaupt nichts wissen über das große Unbekannte, zum anderen aufgrund unserer absichtlichen Blindheit und schließlich auch, weil sich die Welt immer weiterbewegt, gemäß ihrer entropischen Funktionsweise, und sich auf unerwartete Art verändert. Zudem kann sich die Ordnung, die wir der Welt auferlegen möchten, zu sehr verfestigen als Folge unüberlegter Versuche, alles Unbekannte zu eliminieren. Wenn solche Versuche zu weit gehen, droht der Totalitarismus, der getrieben ist von dem Wunsch, vollständige Kontrolle auszuüben, auch wo eine derartige Form von Kontrolle gar nicht möglich ist, nicht einmal in der Theorie. Daraus erwächst das Risiko, dass alle psychologischen und gesellschaftlichen Veränderungen beschränkt werden, die erforderlich sind, um die Anpassung an eine im stetigen Wandel begriffene Welt zu bewerkstelligen. Und so sehen wir uns schließlich unausweichlich gezwungen, die Ordnung zu durchbrechen und uns ihrem Gegenteil auszuliefern: dem Chaos.

Wenn Ordnung ein Zustand ist, in dem sich das, was wir erstreben, gewissermaßen von selbst manifestiert – sofern

wir in Übereinstimmung mit unserem mühevoll erworbenen Wissen handeln –, dann ist Chaos ein Zustand, in dem das, was wir nicht erwarten oder bislang nicht beachtet haben, plötzlich hervorspringt aus dem Potenzial dessen, was uns umgibt. Dass etwas in der Vergangenheit schon oftmals geschehen ist, ist keine Garantie dafür, dass es sich auch in Zukunft wieder auf diese Weise ereignen wird.¹ Es gibt immer einen Bereich jenseits dessen, was wir wissen und was wir vorhersagen können. Chaos ist Anomalie, Neuartigkeit, Unberechenbarkeit, Disruption, und nicht selten auch Niedergang, weil sich das, was wir als selbstverständlich erachten, als unsicher erweist. Bisweilen manifestiert es sich auf sanfte Art, enthüllt seine Geheimnisse durch eine Erfahrung, die uns neugierig macht, in den Bann schlägt und unser Interesse weckt. Das ist vor allem dann wahrscheinlich, wenn auch nicht unvermeidlich, wenn wir uns mit gewissenhafter Vorbereitung und Disziplin einem Sachverhalt zu nähern versuchen, den wir nicht auf Anhieb verstehen. Andere Male macht sich das Unerwartete auf furchtbare, schlagartige oder zufällige Weise bemerkbar, sodass wir aus der Bahn geworfen werden, zusammenbrechen und uns nur mit großer Mühe wieder aufrichten können – wenn überhaupt.

Weder der Zustand der Ordnung noch der Zustand des Chaos ist grundsätzlich dem anderen vorzuziehen. Das wäre eine falsche Sichtweise. Gleichwohl habe ich mich in meinem vorhergehenden Buch *12 Rules for Life: Ordnung und Struktur in einer chaotischen Welt* mehr darauf konzentriert, wie man die Auswirkungen eines Übermaßes an Chaos in den Griff bekommen kann.² Auf plötzliche oder unvorhersehbare Veränderungen reagieren wir, indem wir uns physiologisch und psychologisch auf das Schlimmste gefasst machen. Da aber allein Gott weiß, wie dieses

Schlimmste aussehen kann, müssen wir uns in unserer Unwissenheit auf alle Eventualitäten vorbereiten. Das Problem dieses ständigen Sich-Vorbereitens besteht darin, dass es uns an den Rand der Erschöpfung bringt. Daraus folgt keineswegs, dass das Chaos ausgeschaltet werden muss (was ohnehin unmöglich ist), gleichwohl müssen wir mit dem Unbekannten vorsichtig umgehen, wie ich in meinem vorherigen Buch immer wieder betont habe. Was nicht mit dem Neuen in Berührung kommt, das erstarrt, und zweifellos wäre ein Leben, dem die Neugier abgeht – jener Instinkt, der uns hinaustreibt in das Unbekannte –, eine sehr reduzierte Form des Daseins. Das Neue ist auch das Aufregende, das Anziehende und das Provokative, jedenfalls sofern es nicht mit einer Intensität und Geschwindigkeit auf uns einstürzt, die unser Dasein auf unerträgliche Weise untergräbt und destabilisiert.

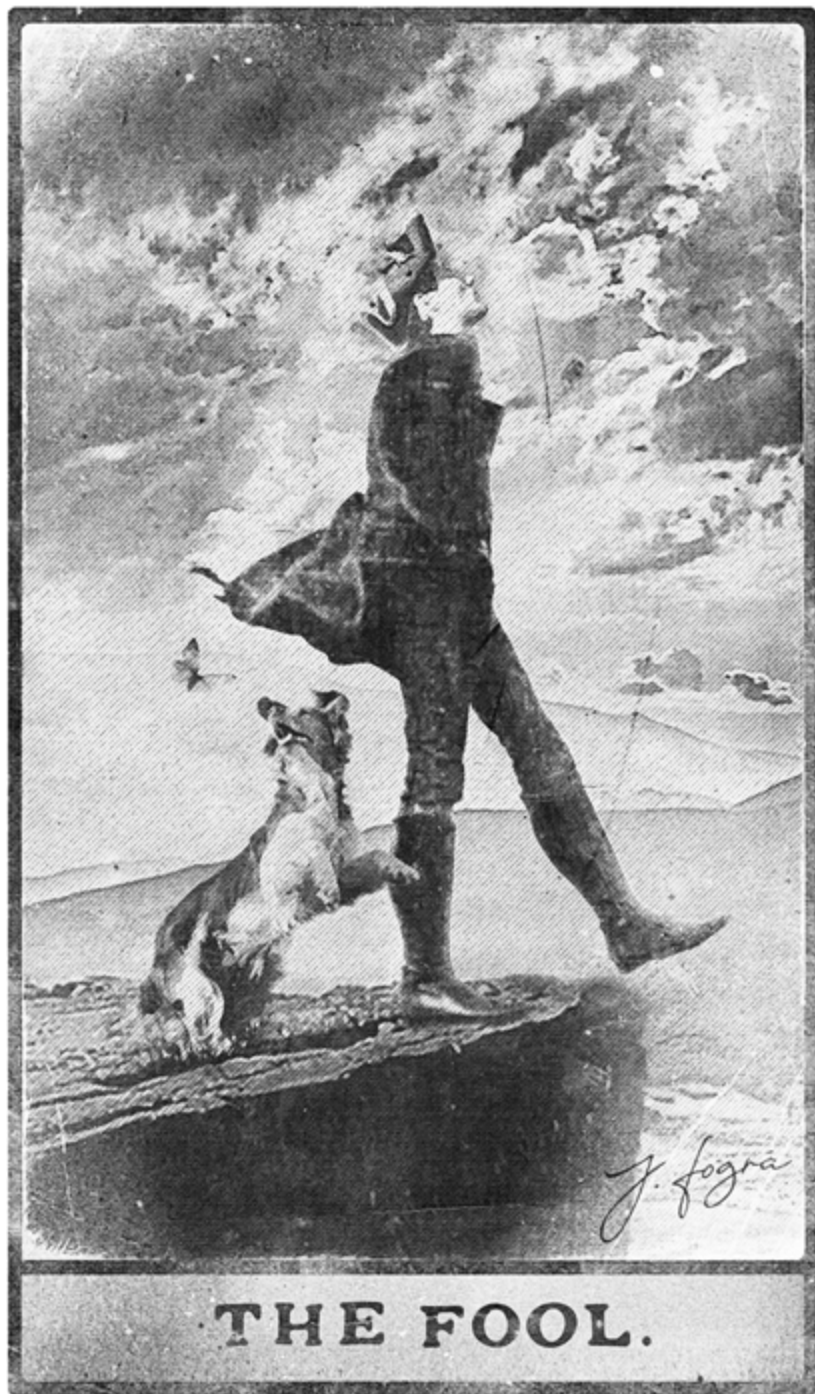
Wie die *12 Rules for Life* bietet auch das vorliegende Buch eine Erläuterung von Lebensregeln, die einer längeren, zweiundvierzig Regeln umfassenden Liste entstammen, die ursprünglich auf der Online-Plattform Quora veröffentlicht wurde, einem digitalen Auskunftsdienst, der Antworten auf konkrete Fragen gibt. Das übergreifende Thema von *Beyond Order* ist – im Unterschied zu meinem vorherigen Buch – die Frage, wie man den Gefahren, die ein Übermaß an Ordnung und Kontrolle mit sich bringt, geschickt aus dem Weg gehen kann. Weil unser Verständnis stets unzureichend ist (wie wir feststellen, wenn sich Dinge, über die wir Kontrolle anstreben, dennoch unserem Zugriff entziehen oder schieflaufen), müssen wir mit einem Bein in der Sphäre der Ordnung stehen und das andere vorsichtig und versuchsweise in den Bereich jenseits davon ausstrecken. So werden wir dazu gebracht, zu forschen und zu erkunden und unser Wissen zu vertiefen, während wir an der Grenze

stehen, sicher genug, um unsere Angst beherrschen zu können, aber auch lernend, beständig lernend, wenn wir es mit Erscheinungen zu tun bekommen, mit denen wir noch nicht unseren Frieden geschlossen oder auf die wir uns noch nicht eingestellt haben. Dieser Instinkt des Suchens nach Sinn - etwas, das wesentlich tiefer reicht als das reine Denken -, der uns Orientierung ermöglicht im Leben, damit wir nicht überwältigt werden von dem, was jenseits von uns liegt oder, was ebenso gefährlich wäre, ins Lächerliche entstellt oder verkümmert ist durch überholte, verengte oder zu hochmütig zur Schau gestellte Werte- und Glaubenssysteme.

Worum geht es nun im Einzelnen? Regel 1 bezieht sich auf den Zusammenhang zwischen stabilen, berechenbaren sozialen Strukturen und der individuellen geistigen Gesundheit und betont, dass solche Strukturen durch kreative Menschen stets verbessert und auf den neuesten Stand gebracht werden müssen, damit sie ihre Vitalität bewahren können. Regel 2 untersucht anhand eines jahrhundertealten alchemistischen Motivs und gestützt auf mannigfache überkommene und moderne Erzählungen das Wesen und die Herausbildung der integrierten menschlichen Persönlichkeit. Regel 3 warnt vor den Gefahren, die sich einstellen können, wenn man sich verschließt vor den Informationen (die von zentraler Bedeutung sind für die kontinuierliche Auffrischung der Psyche), die durch das Auftreten negativer Emotionen wie Schmerz, Angst und Furcht übermittelt werden. Regel 4 stellt heraus, dass sich Sinnhaftigkeit, die den Menschen aufrechterhält, weniger im Glück finden lässt, das ein flüchtiges Ding ist, sondern eher in der freiwilligen Übernahme von Verantwortung für sich selbst und für andere. Regel 5 erläutert anhand eines Beispiels aus meiner Praxis als klinischer Psychologe, wie

wichtig es für den Menschen und die Gesellschaft ist, den Forderungen des Gewissens zu folgen. Regel 6 beschreibt die Gefahr, die damit verbunden ist, wenn man die Ursachen komplexer individueller und sozialer Probleme Einzelvariablen wie Geschlecht, sozialer Schicht oder Macht zuschreibt. Regel 7 erläutert den grundlegenden Zusammenhang zwischen diszipliniertem, auf ein konkretes Ziel gerichtetem Streben und der Herausbildung der Fähigkeit des menschlichen Charakters, Resilienz im Angesicht von Not zu entwickeln. Regel 8 konzentriert sich auf die Bedeutung des ästhetischen Erlebens als einer Wegweisung zum Wahren, Guten und Tragfähigen in der Welt der menschlichen Erfahrung. Regel 9 erläutert, dass vergangene Erlebnisse, die in der Erinnerung angstbeladen sind, ihren Schrecken verlieren können, wenn man sie schriftlich niederlegt und sich freiwillig ein weiteres Mal mit ihnen auseinandersetzt. Regel 10 betont, wie wichtig das klare Gespräch ist für die Aufrechterhaltung von gutem Willen, gegenseitiger Wertschätzung und harmonischem Zusammenwirken, ohne die es keine wahre Liebe geben kann. Regel 11 beschreibt zunächst die Welt des menschlichen Erlebens im Hinblick darauf, wodurch drei verbreitete, aber gefährliche Muster der psychologischen Reaktion motiviert werden, schildert die fatalen Auswirkungen, die sich ergeben, wenn man einem dieser Muster oder gar allen dreien zum Opfer fällt, und zeigt einen alternativen Weg auf. Regel 12 weist darauf hin, dass Dankbarkeit in Anbetracht der unausweichlichen Tragödien des Lebens als eine grundlegende Manifestation jenes bewundernswerten moralischen Mutes anzusehen ist, den wir aufbringen müssen, um unseren beschwerlichen Weg weiter fortsetzen zu können.^[3]

Ich hoffe, dass meine Darstellung eines weiteren Sets von zwölf Lebensregeln diesmal vielleicht noch verständlicher und eingängiger ist als jene vor drei Jahren, als ich das erste Dutzend Regeln vorstellte – nicht zuletzt auch aufgrund des sehr informativen Feedbacks, das ich im Gefolge meiner Bemühungen erhalten habe, meine Ideen für ein internationales Publikum in persönlichen Vorträgen, auf YouTube sowie durch meinen Podcast und meinen Blog zu formulieren.^[4] Darüber hinaus hoffe ich, dass es mir gelungen ist, einige Punkte zu klären, die in meinem vorhergehenden Werk vielleicht nicht optimal ausgearbeitet wurden, aber zugleich auch viel Neues und Originelles zu präsentieren. Zu guter Letzt hoffe ich, dass auch dieses Buch für viele Menschen wieder ebenso hilfreich sein möge wie das erste Set von zwölf Lebensregeln. Mit großer Dankbarkeit habe ich die Berichte der vielen Menschen gelesen, die bekundeten, dass ihnen die Gedanken und die Geschichten, die ich ihnen nahebringen und mit ihnen teilen durfte, Kraft gegeben haben.



THE FOOL.

Regel 1

Machen Sie soziale Einrichtungen oder gestalterisches Wirken nicht gedankenlos schlecht

Vereinsamung und Verwirrung

Viele Jahre lang hatte ich einen Klienten, der lebte ganz für sich allein.^[5] Neben seiner Wohnsituation war er noch in vielerlei anderer Hinsicht isoliert. Er hatte praktisch keine familiären Bindungen. Seine beiden Töchter waren ins Ausland gezogen, und er besaß keine anderen Verwandten mehr außer seinem Vater und seiner Schwester, von denen er sich entfremdet hatte. Seine Frau und Mutter seiner Kinder war vor ein paar Jahren verstorben, und die einzige Beziehung, die er in den mehr als eineinhalb Jahrzehnten hatte, in denen er zu mir kam, endete auf tragische Weise, als seine neue Partnerin bei einem Autounfall ums Leben kam.

Als wir miteinander zu arbeiten begannen, verliefen unsere Gespräche anfänglich sehr holprig. Er war nicht vertraut mit den Feinheiten sozialer Interaktion, und daher

mangelte seinem verbalen und nonverbalen Verhalten jener tanzähnliche Rhythmus und die Harmonie, die kennzeichnend sind für Menschen, die im sozialen Umgang versiert sind. Als Kind war er von beiden Elternteilen völlig vernachlässigt und auch regelrecht entmutigt worden. Sein Vater - der die meiste Zeit abwesend war - legte ein gleichgültiges und sadistisches Verhalten an den Tag, und seine Mutter war chronische Alkoholikerin. Auch in der Schule war er ständig gehänselt und drangsaliert worden, und in seiner gesamten Schulzeit war er nicht auf einen einzigen Lehrer getroffen, der ihn wirklich ernst genommen hätte. Diese Erfahrungen hatten bei meinem Klienten eine Neigung zur Depression hervorgebracht oder zumindest eine vorhandene biologische Tendenz in diese Richtung verstärkt. Er war daher schroff, reizbar und oft etwas sprunghaft, als fühle er sich missverstanden oder sei in einem Gespräch unerwartet unterbrochen worden. Dieses Verhalten sorgte dafür, dass er auch als Erwachsener, vor allem an seinem Arbeitsplatz, immer wieder das Ziel von Mobbing wurde.

Ich stellte in unseren Gesprächen jedoch bald fest, dass es relativ gut lief, wenn ich mich weitgehend zurückhielt und ihn reden ließ. Er kam jede Woche oder alle zwei Wochen, und dann unterhielten wir uns über die Dinge, die ihn in den vergangenen sieben oder vierzehn Tagen beschäftigt oder umgetrieben hatten. Wenn ich in den ersten fünfzig Minuten unserer einstündigen Sitzungen nichts sagte und nur aufmerksam zuhörte, konnten wir uns in den verbleibenden zehn Minuten auf eine relative normale, von wechselseitigem Austausch geprägte Weise unterhalten. Dieses Muster behielten wir über zehn Jahre bei, in denen es mir zunehmend besser gelang, meinen Mund zu halten (etwas, das mir zugegebenermaßen ein