



kailash



CHERYL STRAYED

DU BIST DER

Weg

UND DAS

Ziel

SCHRITT FÜR SCHRITT  
ZU INNERER STÄRKE

Aus dem amerikanischen Englisch von  
Maria Zettner



kailash

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »Brave enough« bei Alfred A. Knopf, a division of Penguin Random House LLC, New York, USA.

Bildnachweis:

Getty Images, München: 12 (Steve Dunleavy), 40 (Kenan Harvey/  
Contributor/Aurora Open), 73 (Ron Thomas)  
Mauritius Images, Mittenwald: 23 (George Ostertag/Super Stock), 93 (Alan Majchrowicz/Alamy),  
126 (Kip Evans/Alamy), 140, 158 (Spring Images/Alamy)  
Shutterstock Images, New York: 37 (Patrick Poendl), 51 (Zadiraka Evgenii), 54  
(CK\_Images), 65 (Zack Frank), 113 (Calin Tatu), 120 (Dave Allen),  
132 (Ethan Daniels), 149 (Marina Khlybova)  
Stocksy/Victoria BC, Canada: 32, 80, 96 (Paul Edmondson)  
123RF, Berlin: 104 (pancaketom)



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2015 by Cheryl Strayed

Lektorat: Claudia Alt

Umschlaggestaltung und Layout: Daniela Hofner, ki 36 Editorial Design, München

Umschlagmotiv: Getty Images (James Harber, Corey Jenkins)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

ISBN 978-3-424-63136-4

www.kailash-verlag.de

Für Carver und Bobbi,  
die die besten Sprüche draufhaben



# Vorwort

Mein erstes Lieblingszitat gehört immer noch zu meinen Favoriten. *Liebe viele, traue wenigen und fahre stets in deinem eigenen Kanu.* Es ist ein beliebtes amerikanisches Sprichwort unbekannter Herkunft, das meine Großmutter mütterlicherseits mir beigebracht hat, als ich acht war. Auch nach all den Jahren noch bringt es in mir eine Saite zum Klingen. Es war mir als Kind besonders ans Herz gewachsen, weil es mir nicht nur sagte, was ich tun sollte – es gab mir auch das Selbstbewusstsein zu glauben, dass ich es schaffen konnte. Als ich mit zwölf auf Seite zweihundert-irgendwas von Madeleine l'Engles Roman *A Ring of Endless Light* auf einen bestimmten Satz stieß, war ich so bewegt, dass ich das Buch erst mal beiseitelegen musste. »Vielleicht musst du erst die Dunkelheit erfahren haben, damit du das Licht zu schätzen weißt«, kritzelte ich mir mit einem Marker auf die Innenseite meines Unterarms, wo es fast eine Woche lang haften blieb (und in meinem Gedächtnis fast mein ganzes Leben lang).

Seitdem sammle ich Zitate.

Ob nun heiter oder tiefgründig, schlicht oder komplex, schmerzlich oder euphorisch, anregend oder unerbittlich, immer wenn ich Trost oder Ermutigung brauche, einen Durchblick oder kurz mal einen Tritt in den Hintern – was häufig der Fall ist –, halte ich mich an Zitate. In jedem Heim, das ich mir geschaffen habe, hängen sie an den Wänden. Ich habe sie in meine Tagebücher eingetragen und in meinem Computer abgespeichert. Ich habe sie

auf die Rückseite von aufgerissenen Briefumschlägen gekritzelt und in den Sand geschrieben. Sie kommen an vielen Stellen in allen meinen bisherigen Büchern vor. Sie waren Bestandteile meiner Hochzeiten und meiner Blessingways (die Hippie-/Emanzen-Version von Babypartys). Ich habe andere Menschen bei der Beerdigung meiner Mutter zitiert und ihre eigenen Worte – *Ich bin immer bei dir* – auf ihren Grabstein einmeißeln lassen. In guten wie in schlechten Zeiten habe ich Zitate als Zeichen meiner Zuneigung an Geliebte und Freunde geschickt. Es war ein selbstverfasster Ausspruch – *Ich habe keine Angst* –, der mich die Strapazen meiner 1100-Meilen-Wanderung über den Pacific Crest Trail hat durchstehen lassen, und ein Zitat meiner Mutter – *Lass dich von der Schönheit leiten* –, das mich überhaupt erst zu dem Trip motiviert hat. Als ich mich ein paar Jahre später ernsthaft ans Schreiben meines ersten Buches gemacht habe, hat mich meine tägliche Lektüre der Zitate von Flannery O’Connor und Eudora Welty beflügelt, die ich auf die Tafel neben meinem Schreibtisch geschrieben hatte. Während der mehr als vierzig Stunden, in denen ich bei meinem ersten Kind in den Wehen lag, wurde Ram Dass’ Rat *Sei jetzt hier* für mich zum Rettungsanker. Er leistet mir auch jetzt noch so manches Mal gute Dienste, während ich zusehe, wie meine Kinder viel zu schnell groß werden.

Für mich sind Zitate Miniaturbedienungsanleitungen für die Seele. Weil ich ihren Nutzen so überaus hoch einschätze, habe ich mich zu diesem Buch entschlossen. Nicht weil ich so sehr von meiner eigenen Klugheit überzeugt bin, sondern weil ich fest da-

ran glaube, dass Worte die Kraft haben, uns unsere Absichten noch einmal überdenken zu lassen, einen klaren Kopf zu bekommen und ein Gegengewicht zu schaffen zu der Stimme des Zweifels, die vielen von uns ins Ohr flüstert: *Du kannst nicht, du wirst nicht, du hättest besser nicht.* In ihrem Kern bergen Zitate fast immer ein klares *Ja!*

Dieses Buch möchte ein Buch der *Jas* sein.

Als ich die vorliegende Auswahl getroffen habe – aus meinen Büchern und Artikeln, meinen Interviews und Vorträgen –, wurde mir klar, dass es ursprünglich gar keine »Lebensweisheiten« waren, mit denen ich andere Menschen beglücken wollte. Ich hätte mir eigentlich nie träumen lassen, dass man sie einmal als Weisheiten ansehen könnte. Die meisten der hier abgedruckten Zitate kommen mir eher vor wie Gespräche, die ich mit mir selbst geführt habe und die sich dann als Gespräche entpuppten, die anscheinend auch andere Menschen mit sich führen. Bei jedem Zitat in diesem Buch, in dem ich meine Leserinnen und Leser beschwöre, etwas zuzulassen, zu vergeben, mutig (genug) zu sein, liebevoll und dankbar und aufrichtig zu sein, großzügig und kühn, beschwöre ich mich auch selbst, es genauso zu machen.

Mit anderen Worten, ich will niemanden belehren. Ich versuche eher, mich selbst zu belehren. Die Zitate geben wieder, was mich ausmacht, das stimmt schon, aber sie singen auch ein Lied davon, wer ich gern sein möchte – ein Idealbild, hinter dem ich regelmäßig zurückbleibe. Wer mir nicht glaubt, frage bitte meinen Mann. Er war einmal so beeindruckt von etwas, das ich ihm im Verlauf einer kleinen Auseinandersetzung an den Kopf geworfen



hatte, dass er es sofort auf ein Stück Papier geschrieben und an unseren Kühlschrank geklebt hat, wo es fast zehn Jahre hängen geblieben ist. Das Zitat? *Ich werde für den Rest meines Lebens sauer auf dich sein.*

Allerdings bin ich mir ziemlich sicher, dass ich es in GROSS-  
BUCHSTABEN und mit Ausrufezeichen gesagt habe!

Wie man sieht, befinde ich mich noch in der Entwicklung. Aber genau das habe ich immer schon gewusst – trotz all der Tweets, Posts, Tattoos, Quilts, Kaffeebecher und Grußkarten, Poster und bestickten Kissen mit meinen Zitaten, die in den letzten Jahren auf den Markt gekommen sind. Jedes Mal, wenn ich einen in dieser Weise verarbeiteten Ausspruch von mir sehe, fühle ich mich zwar geschmeichelt, bin aber auch erstaunt.

Es macht mir darüber hinaus auch wieder bewusst, dass diese Worte nicht mehr mir allein gehören. Dass wir, wenn wir uns mit dem identifizieren, was ein anderer gesagt oder geschrieben hat, seine Worte auch als Ausdruck unserer eigenen inneren Stimme nutzen und nicht nur zum Lob der seinen.

Winston Churchill wollte seine Landsleute dazu ermutigen, die tiefgreifenden Belastungen und beängstigenden Unwägbarkeiten des Zweiten Weltkriegs tapfer zu ertragen, als er die Parole ausgab: »Niemals aufgeben!«, doch in den mehr als sieben Jahrzehnten, die seitdem vergangen sind, haben unzählige Menschen die schlichte und doch kraftvolle Wendung als Inspiration für ihre eigenen Anstrengungen genutzt, für große wie kleine, besondere wie belanglose (und, okay, in meinem Fall auch wanderungsbedingte). Bei

meinen Signierstunden werde ich inzwischen häufig gebeten, in Exemplare von *Der große Trip zu dir selbst* Variationen von meinem »Schreib wie ein Arschloch«-Zitat zu schreiben. *Sei ein Ingenieur wie ein Arschloch* habe ich geschrieben. *Sei eine Mutter wie ein Arschloch*. *Sei ein Lehrer wie ein Arschloch*. *Sei ein Arzt wie ein Arschloch*. Und mein persönlicher Favorit: *Mach alles wie ein Arschloch*.

So, wie es natürlich von Anfang an gemeint war.

Die besten Zitate offenbaren nicht eine spezielle Wahrheit, sondern allgemeingültige Wahrheiten, die – über Zeiten, Kulturen, Geschlechter, Generationen und Situationen hinweg – in unseren Herzen und in unseren Gedanken nachhallen. Sie leiten, motivieren, bestätigen, hinterfragen und trösten uns in unserem eigenen Leben. Sie bekräftigen, was wir uns zusammengereimt haben, und erinnern uns daran, wie viel es noch zu lernen gibt. Prägnant und lapidar holen sie uns vorübergehend heraus aus dem konfusen und konfliktbeladenen Wirrwarr unseres Menschseins. Vor allem aber geben sie uns zu verstehen, dass wir nicht allein sind. Ihre Existenz ist ein Beleg dafür, dass sich auch andere mit den gleichen Gegebenheiten herumschlagen wie wir.

Ich hoffe, dass dieses Buch diesen Zweck für Sie erfüllt. Lesen Sie es wie ein Arschloch.



Habe den

Mut,

dir selbst das

Herz

zu brechen.



Cheryl Strayed

**Du bist der Weg und das Ziel**

Schritt für Schritt zu innerer Stärke

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, 160 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

ISBN: 978-3-424-63136-4

Kailash

Erscheinungstermin: März 2017

Die Lebensphilosophie hinter dem Spiegel-Bestseller "Wild".

Mit ihrer mutigen und humorvollen Stimme inspiriert Cheryl Strayed seit ihrem Bestseller »Wild – der große Trip« Menschen weltweit. Ihre pointierten Einsichten sind Seelennahrung für alle, die sich auf dem manchmal steinigen Pfad des Lebens nach einer geistigen Verbündeten sehnen. In diesem reich bebilderten Band präsentiert sich die Bestsellerautorin in Hochform: Jedes der über 100 Zitate ist eine kleine Gebrauchsanleitung für die Seele, regt dazu an sich zu befreien und auch in dunklen Stunden unbeirrt den eigenen Weg zu gehen. Ein Weckruf für Vergebung, Durchhaltevermögen und Selbstmitgefühl.

 [Der Titel im Katalog](#)