

MANUEL GEISENDORF
**Geh kacken, wenn du musst,
und scheiß auf den Rest**



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Manuel Geisendorf präsentiert das spezielle Durchspülprogramm für unseren Verstand und plädiert dafür, die eigenen Wünsche genauso ernst zu nehmen wie die alltägliche Darmentleerung. Und zwar buchstäblich: Hier schiebt man nichts auf oder lenkt sich ab mit Nebensächlichkeiten – nein, diesem Bedürfnis kommt man unumwunden und zeitnah nach. Anhand seiner wachrüttelnden Fragen können wir ergründen, was für uns wirklich zählt und uns selbst auf die Schliche kommen, warum wir uns so oft auf Beipfaden verausgaben: ein Leben, in dem wir uns voll entfalten können.

Autor

Manuel Geisendorf, geboren 1986, beschäftigte sich nach dem Abitur neben der kaufmännischen Karriere mit Zusammenhängen von Körper und Geist, mit Psychologie und Spiritualität. Seine Erkenntnisse nutzt er heute in Vorträgen und Coachings, die darauf abzielen, Menschen wachzurütteln und ihnen den Weg aus erlernten beengenden Denkmustern zu weisen. Er lebt mit seiner Freundin und einem Hund in Siegen.

Manuel Geisendorf

**Geh kacken, wenn du musst,
und scheiß auf den Rest**

So einfach kann das Leben sein!

GOLDMANN

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 für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden wurden nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 CreateSpace Independent Publishing Platform

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

fm · Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22210-0

www.goldmann-verlag.de

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

bei dem vielleicht etwas ungewöhnlichen Titel fällt es mir schwer, hier mit einem »Sie« zu beginnen, daher werde ich dich in diesem Buch duzen. Es macht sowieso mehr Sinn, in der persönlichen Anrede zu sprechen, denn glaub mir, die Themen in diesem Buch werden sehr persönlich.

Ich möchte dich an dieser Stelle warnen! Dieses Buch ist kein Selbsthilfebuch, das du mal eben nebenbei lesen kannst, denn es wird dich und deine bisherige Art zu leben in Frage stellen. Es wird dich bewusst provozieren und dir eine neue Perspektive bieten. Provozieren kommt übrigens vom lateinischen Wort *provocare*, was so viel bedeutet wie »hervorbringen, hervorrufen oder auffordern«. Das trifft es eigentlich ganz gut, denn ich werde dich auffordern, werde Dinge in dir hervorrufen und hervorbringen und dich nach besten Kräften provozieren.

Wenn du wirklich den Mut hast, dieses Buch zu verwenden, um dich selbst, deine Überzeugungen und deine bisherige Art zu leben in Frage zu stellen, könnte es sein, dass sich dein Leben radikal verändert. Sei dir bitte bewusst, dass persönliche Veränderungen erst einmal unangenehm sind. Darüber hinaus wirst du mit deinen tiefsten Ängsten konfrontiert, die zu einer Menge Widerstand und zu einer echten Herausforderung führen werden.

Ich weiß, dass es durchaus viele Ratgeber, Lebenshelfer und spirituelle Gurus gibt, die dir freudig grinsend einen leichten, liebevollen, freudigen und luftig frischen, wohlriechenden Weg auf rosa Wölkchen anbieten wollen, der von farbigen Engeln auf Einhörnern beritten wird. Einen solchen Weg kann und will ich hier nicht propagieren, sondern dir viel mehr klarmachen, was auf dich zukommen wird, wenn du dich mit dir und deinen Ängsten konfrontierst. Das lässt sich natürlich nicht so gut verkaufen wie die klebrige Zuckerwatte auf dem Rummelplatz der Selbsthilfeszene, doch es hat auch soweit ich weiß noch niemand ein Selbsthilfebuch zum Thema »Kacken« geschrieben.

Das Bild des Kackens wurde hier ganz bewusst gewählt, denn mir ist es wichtig, dass wir hier über das Leben sprechen! Es geht nicht um abgehobene Sphären und realitätsferne Methoden, sondern es geht um dein und mein Leben, und zwar absolut konkret und greifbar! Ich habe diesen Prozess, den ich in diesem Buch metaphorisch immer wieder als »Kacken« bezeichne, bereits mehrfach hinter mir und kann heute sagen, dass ich ein anderes Leben führe. Es ist nicht immer leicht, nicht immer schön, nicht immer voller Freude, doch ich würde es nicht mehr gegen die Art zu leben eintauschen wollen, der ich vorher gefolgt bin. Bin ich deswegen verrückt? Das kann gut sein, und ich empfehle dir, genau das anzustreben. Verrücke dein Leben, bring wieder Tiefe und Lebendigkeit hinein, genieße es, lebe es und sei das, was du bist.

In diesem Buch werde ich dir zeigen, wie du das anstellen kannst. Solltest du die Sprache zu vulgär, zu provokant oder zu aggressiv finden, gratuliere ich dir zu deinem ersten Schritt. Du findest deine eigenen gedanklichen Grenzen. Könntest du das, was ich hier schreibe, einfach abnicken, wäre es nichts Neues.

Du würdest innerlich sagen, »Ja, das stimmt, das habe ich schon mal gehört« oder »Das sehe ich auch so!«. Würdest du das sagen, könnte sich nichts verändern, weil du die Informationen ja schon hast. Es ist also absolut normal und sogar wünschenswert, dass dir nicht gefällt, was ich hier schreibe. Achte darauf, wie dein Verstand versucht, alles sofort als richtig oder falsch zu bewerten oder es in eine vorhandene Schublade zu packen. Lies das Buch so neutral, wie es dir möglich ist, mach eine neue leere Schublade auf, die du mit »Dünnschiss von Manuel Geisendorf« beschriften kannst und schau hinterher, was du mit dem Inhalt der Schublade machen wirst. Dein Verstand ist nicht daran interessiert, sein Wissen in Frage zu stellen, er will recht haben. Er kann nicht anders, als gegen Worte zu rebellieren, die nicht seinem Wissen entsprechen.

Doch genau darum geht es! Setze dich mit deinem Verstand auseinander und mach dir klar, dass sich nichts ändern wird, wenn du weiter dem glaubst, was du schon zu wissen meinst!

Einige Stellen in diesem Buch sind mit ** markiert. Um dieses Buch effektiv für dich nutzen zu können, solltest du dir an diesen Stellen etwas Zeit nehmen, die vorherigen Zeilen zu überdenken und Antworten auf deine Fragen zu finden. Es sind kurze Handlungsaufforderungen, die den Inhalt vertiefen. Das darfst du auch gerne schriftlich machen. Dadurch wirst du dir darüber bewusst, wie du derzeit über das Thema denkst und nur so kommst du dir selbst auf die Schliche.

Bist du bereit?

Gut!

Schnall dich an und freu dich auf ein Abenteuer.

INHALT

Einleitung	11
Teil 1	
1 Die lackierte Welt	13
2 Lackieren will gelernt sein.	17
3 Motiviert lackiert	23
4 Hinterfrage den Scheiß, den du gelernt hast.	35
5 Scheiß auf Erfolg	50
6 Darmverschluss kann tödlich sein.	62
7 Deine Scheiße ist meine Scheiße.	87
8 Ich zeig dir meine Scheiße.	94
9 Verliebt. Verlobt. Verschissen.	99

Teil 2

10 Kacken will gelernt sein.	107
11 Gute Scheiße. Schlechte Scheiße.	110
12 Beschissene Wahrnehmung	117
13 Ich hab Schiss.	132
14 Pressen vs. Loslassen	148
15 Geh kacken, bevor es zu spät ist.	156
Nachwort und Danksagung	166
Begleitende Fragen für den gelungenen Stuhlgang	171

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

stell dir einmal vor, du wachst morgens auf und musst ganz dringend auf die Toilette. Du spürst einen großen Druck in deiner Darmgegend und du weißt, dass das Bier zum Chili gestern Abend zwar lecker war, dir aber heute Morgen nicht unbedingt mehr Zeit lässt, um den Weg zur Toilette zu finden. Ja, das Bett ist kuschelig, ja, der Weg zur Toilette ist weit, aber was willst du machen? Du musst einfach dringend kacken.

Was wirst du in dieser Situation wohl tun?

Natürlich, du wirst aufstehen und dir die Fußnägel rosa lackieren!

Wieso schaust du so skeptisch? Ist es nicht das, was du tust, wenn du kacken musst? Stell dir mal für einen Moment vor, du würdest es tun. Du lackierst dir die Fußnägel rosa und du merkst, wie der Druck in deinem Darm größer wird und es langsam anfängt zu schmerzen.

Du bekommst Magenkrämpfe, beginnst zu schwitzen und stehst vollkommen unter Stress. Doch dann kommt dir natürlich noch die zündende Idee und die bahnbrechende Erkenntnis! Du hast die falsche Farbe genommen!

Ich kann dir garantieren, wenn du so weitermachst, geht das alles voll in die Hose!

Du weißt genau, was das Einzige ist, was dir jetzt Befriedigung verschaffen würde, aber es geht einfach nicht. Du hast einen Terminplan, musst zur Arbeit, hast es eilig und auch einfach überhaupt keine Lust auf so eine ekelhafte und stinkende Angelegenheit am frühen Morgen. Findest du das alles ein wenig absurd, was ich hier schreibe? Nun, so absurd ist es im Grunde nicht.

Wenn wir diesen Druck im Darm verspüren, wissen wir natürlich ganz genau, was zu tun ist. Wir geben diesem Druck nach und wer sich mit einem solchen Druck die Fußnägel lackiert, die Zähne putzt oder sich darauf konzentriert, das schönste und wohlriechendste Häufchen der Erde zu machen, erzeugt eine Menge Druck, Leid und Schmerz. Ist es nicht umso absurder, dass wir genau so durch die Welt laufen und genau so mit unseren Gefühlen umgehen?

Ich behaupte, dass sich die meisten von uns die Nägel lackieren, obwohl sie kacken müssen, und das den ganzen Tag über und in allen möglichen Belangen.

Wieso tun wir das?

Wie genau tun wir das?

Was können wir daran ändern?

Genau darum wird es in diesem Buch gehen. Ich wünsche dir viel Vergnügen, und falls du noch zur Toilette musst, lesen wird dich auch nicht befriedigen ;).

1 DIE LACKIERTE WELT

Was meine These aus der Einleitung angeht, leben wir in einer Welt, in der die meisten Menschen eine Menge Scheiße in ihren Därmen mit sich rumtragen, aber dafür hübsch lackierte Fußnägel vorweisen können.

Das glaubst du nicht? Dann schau dich doch einfach mal genau um. Die Autos glänzen, die Vorgärten sind hübsch dekoriert, wir tragen schicke Anzüge und sind größtenteils höflich, zurückhaltend und nett. Selbst das Obst im Supermarkt sieht aus wie im Bilderbuch! Es glänzt, es funkelt und es strahlt in den allerbuntesten Farben. Doch genauso, wie das meiste Obst und Gemüse fad und wässrig schmeckt und nur noch wenig bis keine Vitamine und Mineralien mehr enthält, ist auch unser Leben oft fad, wässrig und von jeglicher Lebendigkeit befreit. Klar, der Apfel aus dem eigenen Garten sieht nicht unbedingt so aus wie der im Werbeprospekt des Supermarktes, und der Honig aus der Nachbarschaft hat vielleicht nicht so eine tolle Verpackung, Farbe und Konsistenz wie der aus der Werbung, doch der Geschmack ist nicht selten eine absolute Offenbarung.

Und sei doch mal ganz ehrlich.

Wofür hast du in deinem Leben bisher mehr Geld und Zeit investiert?

Für deine körperliche oder geistige Gesundheit, für dein Inneres oder für die Oberfläche?

Wer investiert denn wirklich Zeit und Geld in seine Psyche?
Wer investiert denn regelmäßig Zeit und Geld für Entspannung,
Massagen, Genuss, Pausen usw.?

FRAGE DICH SELBST!

Ja, es werden mehr, doch der Großteil der Menschheit hat ein anderes primäres Ziel: »Wenn die Scheiße schon stinkt, lackieren wir sie wenigstens glitzernd pink und beträufeln sie vielleicht noch mit ein bisschen Orchideenduft!« Wir wollen aussehen wie die mit Photoshop und ordentlich Spachtelmasse getunten Models auf dem Zeitschriften-Cover. Wir wollen Vorgärten und Wohnungen, wie sie im Fernsehen vor unseren Augen eingerichtet werden und auf die unsere Mitmenschen neidisch sind. Wir wollen Autos fahren, die uns aus Schaufenstern und Werbesendungen anstrahlen und die so viel Kraft und Stärke ausstrahlen, dass sie tatsächlich in der Lage sind, unsere Erschöpfung und Müdigkeit zu überdecken. Ein Seminar oder Vortrag zum Thema »Schlank sein« oder zum Thema »Hautstraffung« lässt sich genauso leicht verkaufen wie die dazu passenden Pillen und Zeitschriften, doch wenn es um das Innere des Menschen geht, lässt das Interesse schnell nach. Wir leben in einer lackierten, bunt glänzenden Welt, doch sie ist einfach voller Scheiße.

Die meisten spüren das auch tief in ihrem Inneren! Wir spüren fast alle, dass irgendetwas nicht stimmt, wir spüren unsere Anspannung, unseren Stress und unsere Unzufriedenheit, und wir versuchen mehr oder weniger alle, diese inneren Dissonanzen in der äußeren Welt zu beseitigen.

Wofür investierst du denn so deine Zeit und dein Geld?

Und geht es dir damit so gut, wie du es dir davon erhofft hast?
Wenn nicht, woran könnte das denn liegen?

FRAGE DICH SELBST!

Wir leben doch in Deutschland in einer absoluten Wohlstandsgesellschaft. Fast alle Menschen haben ein Dach über dem Kopf, genug zu essen, sind sozial abgesichert und haben unbegrenzten Zugang zu öffentlichen Medien, Informationen und Unterhaltung. Viele sind schick und modisch gekleidet, haben trendige Frisuren, haben einen relativ hohen Bildungsstand, und unsere Nachbarn haben stets einen guten Eindruck von uns. Dazu kommen viele Menschen, die ein Auto haben, in einer Partnerschaft leben, sich die Wohnung schön einrichten, in Urlaub fahren können und auf einem »Full HD«-Fernseher das abendliche Verdummungsprogramm gestochen scharf in ihr Unterbewusstsein rieseln lassen.

Ich liebe Filme, ich liebe Filmmusik und ich fahre auch liebend gerne ein schnelles, schickes Auto oder fliege in den Urlaub. Nichts davon ist schlecht, wie es auch nicht schlecht ist, sich die Fußnägel zu lackieren, doch das bringt eben nichts, wenn man kacken muss.

Wäre das wirklich alles so zufriedenstellend, wie wir es uns vorstellen, müsste doch alles in Ordnung sein, in uns und in dieser Welt. Müssten wir nicht alle total erfüllt, glücklich und zufrieden sein, wo doch im Grunde alles so läuft, wie wir es gerne hätten? Diese Frage haben sich viele von uns sicher schon mal gestellt, doch die meisten schieben sie schnell wieder beiseite und machen weiter wie bisher.

Während ich dieses Buch schreibe, fahre ich ein 15 Jahre altes Auto mit über 20 000 km auf der Uhr, war seit zwei Jahren nicht mehr im Urlaub und sitze in einer 50 m² Bude, in der ein Handspiegel und eine Glühbirne so tun, als wären sie ein Spiegelschrank, und kann von mir behaupten, dass mein Leben sich noch nie so echt und so wahrhaftig angefühlt hat, wie es das heute tut!

Wieso fühle ich mich dabei frei, glücklich, zufrieden und gesünder als je zuvor?

Ganz einfach. Ich habe eine Menge Zeit auf dem Klo verbracht! Ja, der Lack meines Lebens ist in den letzten Jahren ganz schön zerbröckelt. Doch ich habe für mich erkannt, dass es in erster Linie gar nicht auf diese Lackschicht ankommt, sondern darauf, mich und meine Gefühle zum Ausdruck zu bringen und ein echtes Leben von innen nach außen gerichtet zu führen. Das kannst auch du, wenn du es wirklich willst, doch dafür müssen wir uns erstmal anschauen, wieso du das nicht tust.

Wieso lackieren wir uns lieber die Nägel, als einfach mal richtig zu kacken?

2 LACKIEREN WILL GELERNT SEIN.

Wieso lackieren wir unsere Fußnägel, wo wir doch eigentlich mal was in die Schüssel drücken müssten? Wieso tun wir das, was wir tun und auf die Art und Weise, wie wir es tun, obwohl es uns damit offensichtlich nicht so gut geht und wir nicht zu dem Ergebnis kommen, welches wir uns erhoffen?

Die Antwort ist absolut simpel! Weil wir es so gelernt haben und so programmiert worden sind! Moment! Wir wurden programmiert? Was soll das denn bitte heißen? Wir sind doch keine Roboter!

Stimmt! Roboter sind wir wirklich nicht. Dennoch basiert unser gesamtes Denken und Handeln auf von außen zugetragenen Informationen, die auf unserer Festplatte gespeichert werden, bis wir anfangen, fehlerhafte Daten zu löschen und uns neu zu programmieren. Dafür werde ich zunächst das Modell eines Computers verwenden, der auch die Grundlage eines funktionierenden Roboters bildet, der wir natürlich nicht wirklich sind.

Wir kommen auf die Welt mit einem gewissen Startprogramm. Dieses enthält das gesamte Potential, welches wir in diesem Leben entfalten könnten. Es besteht aus der Hardware (dem eigentlichen Rechner) und ein bisschen Software (die Programme, die der Rechner ausführt). Bei uns entspricht das dem Körper und den Startprogrammen, wozu auch unsere Gene und



Manuel Geisendorf

Geh kacken, wenn du musst, und scheiß auf den Rest

So einfach kann das Leben sein!

Taschenbuch, Broschur, 176 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-22210-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2017

Provokante Ohrfeigen für ein besseres Leben.

Viele von uns führen Beziehungen, die sie nicht glücklich machen, aus Angst allein zu sein. Viele von uns haben Jobs, die sie auslaugen, aus Angst Status oder Besitz zu verlieren. Warum verschwenden wir so viel Zeit darauf, unzufrieden und erschöpft zu sein, wenn wir doch nur dieses eine Leben führen? Weil wir uns eingerichtet haben im Immer-so-Weiter, weil wir gelernt haben, uns mit Nebensächlichkeiten abzulenken von dem, was wirklich zählt: erfüllt und glücklich zu leben. Manuel Geisendorf drückt mit seinem Anti-Wellness-Selbsthilfecoach für uns die Reset-Taste: Provokant und geradeheraus wirft er den Stock in die Speichen unseres Hamsterrads und fordert uns eindringlich auf, sich endlich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

 [Der Titel im Katalog](#)