

ALBERT ESPINOSA
Glücksgeheimnisse aus der gelben Welt



GOLDMANN
Lesen erleben

ALBERT ESPINOSA

**GLÜCKS-
GEHEIMNISSE
AUS DER
GELBEN
WELT**



Aus dem Spanischen
von Sonja Hagemann

GOLDMANN

Die spanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel
»El mundo amarillo. Si crees en los sueños, ellos se crearan«
bei Grijalbo, Barcelona.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2013
© 2013 bei Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© Albert Espinosa, 2008
© Random House Mondadori S.A., 2008
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic, München
Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach
SB · Herstellung: cb
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-22024-3

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort: Achtung, in diesem Buch steckt Albert, wenn du erst mal damit anfängst, lässt es dich nie mehr los <i>von Eloy Azorín</i>	9
Meine Inspiration	13
Und was soll dieses Buch?	15

So geht's los ... Die gelbe Welt

Woher stammt diese Welt?	19
Was ist denn die gelbe Welt?	23

So geht's weiter ... Liste der Entdeckungen, die unsere Welt gelb gestalten (Krebslektionen, die man aufs Leben anwenden kann)

Die erste Entdeckung: Verluste sind positiv	29
Die zweite Entdeckung: Das Wort »Schmerz« existiert gar nicht.	35

Die dritte Entdeckung: Nach dreißig Minuten werden Probleme lösbar	41
Die vierte Entdeckung: Stell jeden Tag fünf gute Fragen	46
Die fünfte Entdeckung: Zeig mir, wie du gehst, und ich sage dir, wie du lachst	51
Die sechste Entdeckung: Wenn du krank bist, wird in deinem Leben alles kontrolliert und in deiner Krankenakte festgehalten – fürs Leben sollte es auch so etwas geben, eine Lebensakte	57
Die siebte Entdeckung: Sieben Tipps fürs Glücklichein	64
Die achte Entdeckung: Dein größtes Geheimnis verrät am meisten über dich	69
Die neunte Entdeckung: Spitz die Lippen und puste . . .	73
Die zehnte Entdeckung: Hab keine Angst vor dem Menschen, in den du dich verwandelt hast	76
Die elfte Entdeckung: Finde heraus, was du dir gern ankuckst, und dann schau's dir einfach an	81
Die zwölfte Entdeckung: Fang ab sechs an zu zählen. . .	85
Die dreizehnte Entdeckung: Die Suche nach Süden und Norden	90
Die vierzehnte Entdeckung: Hör dir mal zu, wenn du wütend bist	93
Die fünfzehnte Entdeckung: Positiv wachsen	96
Die sechzehnte Entdeckung: Das Schwierigste ist nicht, sich selbst zu akzeptieren, sondern alle anderen	99

Die siebzehnte Entdeckung: Die Macht der Gegensätze 102

Die achtzehnte Entdeckung: Zwanzig Minuten Winterschlaf 106

Die neunzehnte Entdeckung: Such auch außerhalb der Klinik nach deinen Zimmernachbarn 109

Die zwanzigste Entdeckung: Lust auf ein REM mit mir? 115

Die einundzwanzigste Entdeckung: Die Macht des ersten Mals 118

Die zweiundzwanzigste Entdeckung: Ein Trick, um niemals wütend zu werden 121

Die dreiundzwanzigste Entdeckung: Ein toller Kniff, um herauszufinden, ob du jemanden liebst. 124

Dreiundzwanzig Entdeckungen, um zwei Momente meines Lebens zu verbinden: mein vierzehntes und mein vierundzwanzigstes Lebensjahr. 126

So wird gelebt ... Die Gelben

Über die Gelben 133

Wie kann man einen Gelben finden und erkennen? 154

Der gelbe Fragenkatalog 164

Schlussbetrachtungen über die Gelben 174

Und zur Ruhe kommen ... Das gelbe Ende

Ein gutes Ende 181

Ein letztes Wort noch 191

Vorwort: Achtung,
in diesem Buch steckt Albert,
wenn du erst mal damit anfängst,
lässt es dich nie mehr los

Albert hat den Wissensdrang von Sherlock Holmes, sieht aber eher aus wie Watson. Er ist immer derart zerknautscht und verwuschelt, dass man denken könnte, er hätte diesen Look zu Hause sorgfältig vorbereitet. Selbst beim Thema »Eitelkeit« ist er irgendwie anders.

Eins seiner liebsten Hobbys ist das Zusehen. Die Augen der anderen sind Fenster, durch die er ungefragt eindringt und sich alle Informationen besorgt, die er braucht. Sein emotionales Gespür ist beinahe unfehlbar, und er durchschaut Menschen mit derselben Leichtigkeit wie der Scanner an der Supermarktkasse den Strichcode. Und wenn er richtig liegt, weiß er mehr über dich als du selbst.

Albert ist schon mehrmals dem Tod von der Schippe gesprungen, deshalb strotzen seine Geschichten auch nur so

vor Leben. Er ist hyperaktiv und schlägt sich lieber mal eine Nacht um die Ohren, als eine Erfahrung zu verpassen. Sein Verstand arbeitet in schwindelerregendem Tempo. Wenn du ihm irgendwas erzählen willst, dann muss deine Geschichte entweder sehr gut oder sehr kurz sein.

Aber verrät ihm lieber nichts über dich. Wenn du sein Interesse wecken willst, gib ihm stattdessen Gelegenheit, alles selbst zu entdecken. Das ist ein weiteres seiner Lieblingshobbys.

Er provoziert unheimlich gern, aber mit der Absicht, für Normalität zu sorgen. Ich sprach bei ihm für seinen letzten Film vor. Es ging um eine Szene in einem fiktiven Schwimmbad, ich hatte Albert gerade erst kennengelernt, und plötzlich schnallte er sich die Prothese ab. Das machte er mit solch unbefangener Selbstverständlichkeit, dass ich automatisch nach meinem Bein griff, um zu sehen, ob ich es vielleicht auch abnehmen konnte. Ich war total hysterisch, gab zwar vor, dass alles in Ordnung war, in Wirklichkeit machte mir der Anblick jedoch zu schaffen. Das entging Albert natürlich nicht, und dann sprach er plötzlich mit der gleichen Unbefangtheit, mit der er sich das Bein abgenommen hatte, über ein Thema, das in seinen Filmen und seinem Leben immer wieder eine große Rolle spielt: das Wichsen. Und da machte es sofort Klick. Nun war das Vorsprechen vergessen, ich dachte nicht mehr an sein Bein oder daran, dass er der Regisseur war, und quatschte stattdessen mit einem Kumpel, mit dem ich etwas gemeinsam hatte.

Er mag aussehen wie ein Dreißigjähriger, aber in Wirk-

lichkeit durchlebt er seit fünfzehn Jahren seine zweite Pubertät, und daher stammen seine erfrischende Art und seine Reinheit. Und deshalb glaubt er auch weiterhin fest daran, dass man alles erreichen kann, was man sich erträumt.

Alberts Stärke liegt darin, dass er niemals aufgibt. Und wenn gar nichts mehr hilft, verlegt er sich aufs Feilschen: Er hat ein Bein und einen Lungenflügel gegen das Leben eingetauscht. Er hat gelernt zu verlieren, um zu gewinnen. Und er geht aus dem Verlust gestärkt hervor. Er legt los, saugt sich mit Leben voll und schreibt Theaterstücke, Filme, Serien, Romane ... Und benutzt dabei gekonnt Humor, um uns ein Drama zu erzählen. Er führt die unmittelbare Realität mit unseren kühnsten Träumen zusammen, zeigt uns, dass es in Wirklichkeit nur emotionale Behinderungen gibt und wir in einer Gesellschaft leben, in der man Gefühle nicht teilt.

Albert spricht von einer Welt, die jeder von uns für sich erschaffen kann und die in der Farbe der Sonne erstrahlt: die gelbe Welt. Das ist ein warmer Ort, an dem Küsse zehn Minuten dauern, Unbekannte deine engsten Verbündeten werden, Körperkontakt keine sexuelle Konnotation haben muss und Zuneigung etwas so Alltägliches ist wie der Gang zum Bäcker. Angst verliert dort ihre Bedeutung, der Tod betrifft nicht immer nur andere, und das Wertvollste ist das Leben. In dieser Welt ist alles an seinem Platz, so wie es dir am besten gefällt.

Und davon handelt dieses Buch. Es geht darin um Dinge, die wir fühlen, aber nicht zum Ausdruck bringen, um die



Albert Espinosa

Glücksgeheimnisse aus der gelben Welt

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22024-3

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2013

JA sagen zum Leben, egal was passiert. - Das schrägste Glücksbuch aller Zeiten.

Albert Espinosa entführt uns in die „gelbe Welt“: Gelb, weil während einer Chemotherapie die Haut gelb wird. Mit vierzehn erkrankt Espinosa an Knochenkrebs und kämpft die weiteren zehn Jahre tapfer dagegen an. Mit unerschütterlicher Energie und vor allem: Humor. Als sein Bein amputiert werden muss, veranstaltet er eine Abschiedsparty für das Bein. Auch ist er überzeugt, dass eine Glücksakte viel wichtiger ist als eine Krankenakte mit Fieberkurve. Weitere wertvolle Entdeckungen, die er während seines Klinikalltags macht – zum Teil auch schräge, ungewöhnliche Einsichten anderer „Todgeweihter“ – finden sich in diesem Buch. Keine Leidensgeschichte also, sondern ein leichtfüßiger Lebensbericht mit wundervollen Glücksregeln für jeden Tag.

Diese Ausgabe ist inhaltlich identisch mit Espinosa, Der Club der roten Bänder.



Der Titel im Katalog