

Serge Marquis

Ich muss nicht alles glauben, was ich denke



Serge Marquis

# Ich muss nicht alles glauben, was ich denke

Das Grübeln beenden,  
gelassener leben

Aus dem Französischen von Felix Mayer

Kösel

## Deutsche Erstausgabe

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *On est foutu, on pense trop!*  
*Comment se libérer de Pensouillard le hamster* bei Éditions de La Martinière, Paris

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2016 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2011 Les Éditions Transcontinental, Québec,  
une marque de commerce de TC Média Livres Inc.

Copyright der französischen Ausgabe © 2015 Editions de La Martinière, Paris,  
une marque de la société EDLM

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt, Muenchen

Illustration: Janusz Korwin-Kossakowski / werkstattmuenchen.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34649-3

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für Danielle*  
*Mein ganzes Leben weiß, wofür*

*Das Ich kann aus sich nichts Besseres machen. Es kann sich von einem Augenblick zum nächsten verändern, aber es bleibt stets das Ich, diese trennende und auf sich selbst bezogene Bewusstseinsaktivität, die hofft, eines Tages etwas zu werden, was sie nicht ist. [...] Daher bleibt nur das Ende des Ich.*

*Jiddu Krishnamurti*

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Einleitung: Wie wir uns mit Kleinigkeiten verrückt machen .....            | 9   |
| 1. Der Grüblerich betritt die Bühne .....                                  | 15  |
| 2. Wie man es schafft, sich zurückzunehmen.....                            | 27  |
| 3. Wie man sich zurücknimmt – Schritt für Schritt.....                     | 49  |
| 4. Identifikation vermeiden .....  | 61  |
| 5. Die Todsünden (in Zeitlupe).....  | 65  |
| 6. Den Film anhalten.....  | 73  |
| 7. Sex, Sex und nochmals Sex! .....  | 83  |
| 8. Meditation .....  | 93  |
| 9. Sich zurücknehmen und damit aufhören, Fehler bei anderen zu suchen..... | 105 |
| 10. Sich zurücknehmen mit Unterstützung der Sinne.....                     | 119 |
| 11. Ego oder nicht Ego? .....  | 125 |
| 12. Das Zeitlose entdecken .....   | 129 |
| 13. »Im Augenblick leben« – was heißt das eigentlich? ....                 | 133 |
| Schluss: Wiederauferstehung ist möglich.....                               | 141 |
| Dank .....   | 143 |



# Einleitung

## Wie wir uns mit Kleinigkeiten verrückt machen

*Ein großer Teil des menschlichen Leidens ist sinnlos. Wir fügen es uns selbst zu. Ein großer Teil des menschlichen Leidens entsteht durch verschiedene Formen von Widerstand, durch das Nichtakzeptieren dessen, was ist.*

*Eckhart Tolle*

**7:00 Uhr morgens.** Sie sind auf der Toilette. Sie sind gerade erst aufgestanden und Ihr Gehirn ist noch ganz vernebelt. Als Sie nach dem Toilettenpapier greifen, stellen Sie fest, dass keines mehr da ist. Nur die Papprolle ist noch übrig. In Ihrem Kopf bricht ein Gedankentornado los: »Das kann doch nicht wahr sein! Warum passiert so was immer nur mir? Es ist doch nicht so schwer, eine Klorolle zu wechseln, verdammt nochmal! Dazu muss man doch nicht studiert haben!«

Sie sind gerade einmal fünf Minuten wach und schon platzt Ihnen der Kragen – wegen einer leeren Papprolle! Nur ein paar Gedanken haben genügt, damit Sie mit den Zähnen knirschen und Ihr Magen sich verkrampft.

**7:10 Uhr.** Inzwischen sind Sie unter der Dusche. Das Shampoo befindet sich dort normalerweise immer an derselben Stelle – Effizienz ist das halbe Leben. Sie sind nicht zwanghaft, aber Sie pflegen Ihre kleinen Gewohnheiten. Nass von Kopf bis Fuß wollen Sie sich die Haare waschen, beugen sich nach unten und greifen – welche Überraschung – ins Leere!

Da fällt Ihr Blick durch die Tür der Dusche auf die Shampooflasche, die Sie vom anderen Ende des Badezimmers hämisch angrinst. Im selben Moment sausen wieder die Gedanken durch Ihr Hirn: »Warum hat sie (Ihre Tochter) sie nicht wieder zurück in die Dusche gestellt? Denkt hier irgendjemand auch an mich?«

Zwischen Ihrem Hals und Ihrer Magengrube breiten sich leichte Krämpfe aus. Dabei sind Sie erst vor zehn Minuten aufgestanden! Und der Tag wird lang.

**7:20 Uhr.** Sie suchen in der Schublade der Kommode ein Paar frische Socken. Sie wollen die braunen anziehen, weil sie am besten zu der beige Hose passen. Doch so tief Sie auch in der Schublade wühlen, die braunen Socken sind unauffindbar! Ihre Ehefrau, eine große Waschiedienstleiterin vor dem Herrn, ist dummerweise schon auf dem Weg zur Arbeit. Jetzt geht es in Ihrem Kopf erst richtig los: »Aha, Madame ist sich also zu gut dafür! Sie denkt nur an ihre Arbeit, nie an die anderen und schon gar nicht an mich! Aber wenn ich nicht da wäre, dann möchte ich sie sehen! Ich reiße mir beide Beine aus, damit sie ein schönes Leben hat, und das ist der Dank!«

Ihr Atem wird kürzer, als hätten Sie sich an den braunen Socken verschluckt. Und das Schlimmste ist: Sie haben heute noch mit keinem Menschen gesprochen!

**7:30 Uhr.** Sie stehen in der Küche und haben gerade eine Banane gegessen. Jetzt wollen Sie die Schale in den Abfalleimer unter der Spüle werfen. Als Sie die Tür des Küchenschrankes öffnen, streckt Ihnen die Mülltüte ihr überquellendes Maul entgegen. Ein Hühnerknochen hat sogar ein Loch in das Plastik gerissen. Sie drehen sich zu Ihrer Tochter um, die ihre Frühstücksflocken löffelt und die Nachrichten von letzter Nacht checkt. Gedankensturm, Folge vier: »Nicht zu fassen! Als hätte ich nichts Besseres zu tun, als den Müll runterzu-

bringen! Dem Fräulein Prinzessin immer zu Diensten! Natürlich, sie könnte sich ja die Finger schmutzig machen, der Hühnerknochen könnte sie piksen oder vergiften und in einen hundertjährigen Schlaf versetzen! Kann sie denn nicht einmal eine Mülltüte wechseln?»

Sie sind außer sich vor Wut.

**7:45 Uhr.** Im Auto. Sie warten an einer roten Ampel. Die Ampel springt auf Grün, doch der Wagen vor Ihnen bewegt sich nicht. Der Fahrer gestikuliert und spricht offensichtlich mit dem Kind auf der Rückbank. Die Ampel steht schon seit mindestens drei Sekunden auf Grün. Lange genug, damit in Ihrem Kopf wieder die Gedanken losbrausen: »Jetzt mach schon, du Idiot! Kann ja sein, dass du Zeit hast, aber ich nicht, ich hab's eilig!« Während Sie auf die Hupe drücken, ziehen Sie den Kopf immer tiefer zwischen die Schultern. Das tut ein bisschen weh, hält Sie aber nicht davon ab, weiter zu zetern: »Kein Wunder, dass hier nichts vorwärtsgeht, mit solchen Schwachköpfen wie dir!« Sie krallen sich am Steuer fest, als wollten Sie jemanden erwürgen. Sie bekommen fast keine Luft mehr, Ihre Lungen krampfen sich zusammen und mit einem Mal husten Sie los wie ein Tuberkulosekranker.

Und dabei hat Ihr Wecker erst vor einer knappen Stunde geläutet.

*Stopp! Hören Sie auf!*

Es ist höchste Zeit für eine Pause in Ihrem Tagesablauf – aber vor allem in Ihrem Kopf.

Wir alle kennen solche Tage, an denen alles schiefgeht und uns offensichtlich die ganze Welt übel gesinnt ist. Verzwickte Tage, an denen unsere Kinder, unsere Eltern, unsere Kollegen und unsere Freunde sich verbündet haben, um uns das Leben



Serge Marquis

**Ich muss nicht alles glauben, was ich denke**

Das Grübeln beenden, gelassener leben

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-34649-3

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2016

In jeder Minute unseres Tages schwirren uns Gedanken im Kopf herum, die uns manchmal ganz wirr, traurig oder aggressiv machen. Unser Geist ist ein kleiner Diktator, der uns nach allen Regeln der Kunst traktiert und manchmal fest im Griff hat. Kurzweilig und humorvoll lädt Serge Marquis uns dazu ein, diesem Mechanismus mit ganz einfachen Mitteln auf die Schliche zu kommen. Und zwar, indem wir lernen, Gedanken als das erkennen, was sie sind – nichts als das. Gedanken sind keine Tatsachen. Es liegt an uns, ob wir ihnen Glauben schenken oder nicht. Wenn wir das verinnerlicht haben, können wir zu innerer Ruhe und Gelassenheit zurückfinden.

 [Der Titel im Katalog](#)