

GIULIO CESARE GIACOBBE
Wie Sie Ihre
Hirnwischerei abstellen



Buch

Unsere Welt krankt vor allem an einem: Wir denken viel zu viel. Statt das Leben zu nehmen, wie es ist, wie es uns täglich neu und unverwechselbar entgegentritt, verlassen wir uns auf das, was wir planen, kalkulieren, erwarten, aufarbeiten et cetera. Wir versuchen, uns die Wirklichkeit zurechtzukneten, bis wir vor lauter »Vorhaben« nicht mehr zum Handeln kommen. Wir können gar nicht mehr aufhören zu denken, ganz egal, ob dies für uns förderlich ist oder nicht. Giulio Cesare Giacobbe nennt das die Neurose der »Hirnwichserie«, der wir uns im Westen mittlerweile alle verschrieben haben.

Dieser Zeitkrankheit rückt der Psychologieprofessor nun mit pointiertem Witz und unerschöpflichem Fachwissen zu Leibe. Wir erfahren, wie wir positive Hirnwichserien, zum Beispiel die Besessenheit von kreativen Projekten, zu unseren Gunsten nutzen können, wie die Instinktsteuerung des Menschen zum Phänomen der Hirnwichserie beiträgt und vor allem: mit welchen Methoden wir unsere angeborenen Reaktionen überlisten können, so dass wir das Leben endlich entspannt in seiner ganzen Fülle genießen können. Giacobbe führt uns ein in die uralte Technik der geistigen Präsenz (auch Achtsamkeit genannt), mit deren Hilfe wir dem inneren Gedankenstrom ein für alle Mal »das Maul stopfen«. Zu Recht merkt der Autor an: In Asien, wo diese Methoden zu Hause sind, lächeln die Menschen häufiger als im Westen.

Autor

Giulio Cesare Giacobbe hat Philosophie und Psychologie studiert. Nach einer Ausbildung zum Psychotherapeuten lehrt er heute Psychologische Grundlagen der therapeutischen Techniken Asiens an der Universität von Genua.

*Von Giulio Cesare Giacobbe ist bei Goldmann außerdem lieferbar:
Gedankenmedizin für Schisser (22043)*

GIULIO CESARE GIACOBBE

Wie Sie Ihre
Hirnwichserei
abstellen
und stattdessen
das Leben
genießen

Aus dem Italienischen
von Elisabeth Liebl

GOLDMANN

Die italienische Originalausgabe dieses Buches
erschien 2003 unter dem Titel
»Come smettere di farsi le seghie mentali e godersi la vita«
bei Ponte alle Grazie, Mailand.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

13. Auflage
Deutsche Erstausgabe Mai 2005
© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2003 Ponte alle Grazie srl, Mailand
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagmotiv: Daniele Melani
Lektorat: Anja Schmidt
WL · Herstellung: CZ
Gesetzt aus der Legacy
Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21716-8
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Meinem Sohn Yuri, der über all diesen Unsinn
nur liebevoll-nachsichtig gelächelt hätte.*

Inhalt

Vorwort	
vom Autor höchstpersönlich	9
Kapitel 1 – Wer ist ein Hirnwichser?	15
<i>Über dieses Buch</i>	15
<i>Wenn Sie jemand sehen</i>	16
Kapitel 2 – Was ist Hirnwichserei?	22
<i>Mögliche Definitionen</i>	22
<i>Die positive Hirnwichserei</i>	24
<i>Die negative Hirnwichserei</i>	29
Kapitel 3 – Natur und Wesen der Hirnwichserei ..	33
<i>Die Spannung</i>	33
<i>Das Denken</i>	40
Kapitel 4 – Warum wir hirnwichsen	56
<i>Das Gehirn</i>	56
<i>Die zwei Welten</i>	63
Kapitel 5 – Warum es besser ist, mit der Hirnwichserei aufzuhören	68

Kapitel 6 – Wie man es anstellt, mit der Hirnwichserei aufzuhören	70
<i>Ein kleines Vorwort zwischendurch</i>	70
<i>Die Depression</i>	73
<i>Geistige Präsenz</i>	78
<i>Die Welt</i>	82
<i>Meditation</i>	88
<i>Der Körper</i>	94
<i>Der Geist</i>	98

Kapitel 7 – Das bewusste Bewusstsein: Theoretischer Teil	113
---	-----

Anhang – Was soll ein armer Neurotiker möglichst obsessiver Prägung tun, um sein Hirnwichsproblem in den Griff zu bekommen?	130
<i>Das Mantra</i>	130
<i>Das Mantra ohne Bedeutung</i>	135
<i>Das Mantra mit Bedeutung</i>	138
<i>Begegnungen</i>	143

Vorwort vom Autor höchstpersönlich¹

Ich habe dieses Buch auf Drängen meiner Studenten geschrieben, die der festen Überzeugung sind, dass man alles, was man sagt, auch schreiben kann. Ihrer Ansicht nach ist das eine Frage der Treue zu sich selbst – wobei junge Leute natürlich aus allem eine Frage des Prinzips machen: Sie haben einfach noch nicht gecheckt, dass dies ein höchst bedenklicher Standpunkt ist.

Ich bin mir nur nicht ganz sicher, welche Motivation hinter ihrem Drängen steckt: der Wunsch, dass meine Ausführungen einem größeren Publikum bekannt werden, oder das Verlangen, mich ein für alle Mal in die Pfanne zu hauen. Vermutlich eher Letzteres. Schließlich haben auch sie ein Recht auf Rache.

¹ Vermutlich ist Ihnen bereits aufgefallen, dass das Vorwort in »normalen« Büchern von einem Kritiker bzw. von wichtigen Persönlichkeiten verfasst wird, die angeblich »etwas von der Sache verstehen«. Blöderweise war kein Schwanz bereit, sich meinetwegen den guten Ruf zu versauen, indem er ein Vorwort zu diesem Buch mit dem unanständigen Titel verfasst hätte. Also musste ich wohl oder übel selbst Hand anlegen.

Was mich angeht, so werde ich mich dergestalt re-vanchieren, dass ich schreibe, wie sie reden. In der Hoffnung, dass sie dann endlich merken, wie unglaublich vulgär ihre Ausdrucksweise ist.

Da ich stets bestrebt bin, aus jeder Situation das Beste zu machen, werde ich alles unternehmen, um auch aus dieser Bruchlandung als strahlender Sieger hervorzugehen. Der Trick: Diesem kleinen Werk wurden von Seiten des Autors einige absolute Neuerungen spendiert. So wird dieses Büchlein das erste – und hoffentlich auch das letzte – der Welt sein, das seine Leserschaft sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Form anspricht und daher die etwas anstrengende Schreibweise vom Typ »LeserInnen« verwendet. Das geschieht deshalb, weil ich mich sowohl in die Haut von Männern als auch in die von Frauen hineinversetzen kann². Ich hoffe, dass dieser billige Taschenspielertrick mir wenigstens eine Erwähnung in der Literaturgeschichte einbringt. Was stellt man nicht

2 Natürlich will ich mich vor allem bei den Frauen einschmeicheln, ihre bewundernde Anerkennung erringen (ein alter Männertraum) und so zum ersten Mann auf der Welt werden, den sie nicht als »Macho« beschimpfen (ein moderner Männertraum ohne jede Aussicht auf Verwirklichung). Wenn einige Weibsbilder sich dann immer noch aufregen, dass die Grundform der Wörter trotzdem männlich ist, dann sollen sie mir doch den verlängerten Rücken runterrutschen, diese nervigen Zicken!

alles an, um berühmt zu werden. Die schlimmsten und die dümmersten Dinge! Und sollte ich nur wegen dieses Tricks zu Ruhm und Reichtum gelangen, dann werde ich auch nicht mit dem Schicksal hadern.

Der Titel des Buches stammt übrigens von meinen Studenten. Meine heroischen Versuche, einen anderen Titel zu finden, blieben ohne Erfolg. Es gibt leider keine elegantere Wendung für das, was sich mit »Hirnwischerei« so treffend ausdrücken lässt. Wieder einmal hat die Spontaneität der Jugend Recht behalten. Viele Verleger, denen ich mein Buch geschickt habe, teilten mir mit, dass der Titel schlicht vulgär sei und sie das Buch nicht veröffentlichen würden, sollte ich ihn nicht stehenden Fußes ändern. Doch, meinem Wort gegenüber meinen Studenten und der Liebe zur Volkssprache verpflichtet, habe ich geschworen: Ich werde diesen Titel nicht ändern, nicht einmal, wenn man mir eine Panzerfaust ins Maul stopft und droht, sie abzufeuern³. Bei einer altertümlichen Kanone würde ich die Sache allerdings noch einmal überdenken.

Schließlich hat sich doch noch ein mutiger Verleger gefunden.

Natürlich könnte man angesichts des Titels in diesem Buch eine Sammlung von Schweinigeleien vermu-

3 Natürlich fragen Sie sich jetzt völlig zu Recht: »Wie groß ist die Klappe von dem Typ?«

ten. Weit gefehlt. Tatsächlich halten Sie hier ein *praktisches Handbuch zur eigenverantwortlichen Vorbeugung und Heilung* von Neurosen in Händen, das mit psychologischen Techniken östlicher Provenienz wie Yoga und Zen arbeitet⁴. Und das ist ja schließlich eine mehr als seriöse Materie, oder?

Ich habe diesen »ernsthafte« Titel verworfen. Bücher, bei denen schon auf dem Umschlag steht, dass sie von der superseriösen Sorte sind, bei denen man lernt, im Do-it-yourself-Verfahren seine heiß geliebten und sorgsam gehätschelten Neurosen zu heilen, kauft mit absoluter Sicherheit kein Mensch. Daher hoffe ich, dass Sie nicht zu diesen neunmalklugen LeserInnen gehören, die – bevor Sie ein Buch kaufen – das Vorwort lesen. Denn wenn dem so ist, bin ich am Arsch.

Also warten Sie doch bitte einen Moment, bevor Sie es wieder zur Seite legen⁵. Bitte überlegen Sie es sich noch einmal! Vielleicht machen Sie gerade den größten Fehler Ihres (und meines) Lebens. Dieses Büchlein

4 Ernsthaftere Menschen als ich sehen im Zen-Buddhismus eine Form der Psychotherapie, vergleichbar der Psychoanalyse (zweifellos die ernsthafteste – und tragischste – Form der Psychotherapie!). Siehe: Fromm E., Suzuki D. T., De Martino R., *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, Frankfurt a. M. (17) 1995.

5 Auch diese kniefällige Bitte des Autors an den Leser, ihn doch zu lesen, könnte mich literarhistorisch unsterblich machen. Vielleicht komme ich ja ins Guinness Buch der Primärfälle. Der literarischen natürlich, nicht der medizinischen!

bietet Ihnen nämlich die Chance, eine Reihe interessanter Preise zu gewinnen⁶.

Sollten Sie das Buch hingegen bereits käuflich erworben haben und nach Lektüre des Vorworts, von nacktem Grausen gepackt, den mächtigen Impuls verspüren, selbiges Werk nach ein paar deftigen Kraftworten in Richtung Autor im Mülleimer zu versenken⁷, dann sag' ich nur so viel: Das geht mir echt am Arsch vorbei, ey, die Kohle hast du ja schließlich schon abgedrückt, Alte/r ...

Vielmehr spekuliere ich auf die natürliche Bosheit der menschlichen Spezies: Wenn Sie nämlich erst feststellen, dass die Lektüre dieses Büchleins richtiggehende Depressionen hervorrufen kann, stürzen Sie vermutlich in die nächste Buchhandlung, um ein paar weitere Exemplare zu erstehen. Und sich so richtig an all Ihren Freunden zu rächen, die Ihnen jahrelang Gefallen um Gefallen getan haben, nur damit Sie sich

6 Wie Sie sehen, habe ich die Marketingtricks der Waschpulverwerbung kopiert, ohne auch nur einen Euro auszugeben. Schlau, nicht? Wenn Sie nämlich zu jenen Verbrauchern gehören, die Tonnen von Käse essen, der aus Schweinefüßen hergestellt wird, oder Mayonnaise aus Maschinenöl, nur um am Ende die vielen Sammelpunkte an eine Poststelle irgendwo in der Sahara zu schicken, dann ist dies genau das richtige Buch für Sie. Sie werden sich köstlich amüsieren!

7 Wozu ich schließlich viel mehr Grund hätte als Sie! Und außerdem: Haben Sie keinen Papierkorb wie jeder vernünftige Mensch?

so richtig in ihrer Schuld fühlen müssen. Das mit den Gefälligkeiten ist ohnehin eine ganz üble Sache! Und erst die Genugtuung, wenn ein Neurotiker den anderen Spinner nennt. Denn je neurotischer man ist, desto sublimer das dabei empfundene Vergnügen! Natürlich sagen Sie das den Leuten nicht ins Gesicht. Schenken Sie ihnen einfach – sozusagen in bester Absicht – dieses Buch! Und schon haben Sie eine klare Botschaft gesendet: »Tu was für deinen Geisteszustand. Du bist nämlich ganz schön gaga.« Echt geil!

Sollte tatsächlich jemand irgendeinen Vorteil aus der Lektüre dieses schmalbrüstigen Werkes⁸ ziehen, dann möge er doch bitte eine großzügige Spende an das »Komitee zur Unterstützung hilfsbedürftiger Autoren von Handbüchern zur Beendigung von Hirnwichserien« schicken, c/o G. Giacobbe. Der Spender sei herzlich bedankt.

8 Um es während einer wichtigen Besprechung unter den Allwertesten zu legen und damit die eigene Wirkung zu vergrößern, weist es leider nicht den erforderlichen Umfang auf. Ordentlich angewärmt und auf den Bauch gelegt kann es allerdings Verdauungsstörungen positiv beeinflussen. Unter die Achsel geklemmt bewirkt es, dass Furunkel, Abszesse, Pickel und Hühneraugen schneller aufgehen bzw. abfallen. (Hühneraugen unter den Achseln sind zwar eher selten, dafür aber sehr schmerzhaft.)

Wer ist ein Hirnwichser?

Über dieses Buch

Wie Sie aus dem Titel dieses Buches schließen können, geht es hier vornehmlich darum zu lernen, wie man mit der Hirnwichserei aufhören und sein Leben stattdessen genießen kann. Denn um das Leben zu genießen, müssen Sie nur eines tun: Schluss machen mit der Hirnwichserei. Eigentlich ganz klar, oder? Da unsere Sorgen ausschließlich mentaler Natur sind, müssen wir sie einfach nur abstellen.

Aber wollen Sie das denn wirklich? Wollen Sie das Leben wirklich in vollen Zügen genießen? Das ist keine dumme Frage: Es gibt nämlich irreführende Zeitgenossen, die sich im Unglück regelrecht suhlen und stocksauer werden, wenn man sich erdreistet, sie davon abhalten zu wollen. Wenn Sie nicht zu dieser Sorte Mensch gehören, zu den Masochisten nämlich, dann können Sie jetzt beruhigt weiterlesen: Für Sie wird dieses Buch sich noch als sehr nützlich erweisen.

Sind Sie hingegen Masochist, legen Sie es trotzdem nicht weg: Ein Buch zu lesen, das für Sie völlig wertlos ist, ist doch schon eine ganz passable Selbstquälerei. Wenn Sie sich so richtig fertig machen, indem Sie all die klugen Ratschläge nicht in die Praxis umsetzen, dann wächst das Lustempfinden geradezu ins Unermessliche. Und all diese köstlichen Qualen werden Ihnen ohne die Hilfe anderer Menschen zuteil, die ja doch immer irgendetwas dafür wollen, manchmal sogar etwas ganz und gar Unsägliches.

Mir ist es ohnehin schnurz, ob Sie weiterlesen oder nicht. Schließlich haben Sie das Buch schon gekauft. *Verleihen* allerdings kommt nicht in Frage! Lassen Sie auch andere Leute in ihr Unglück rennen – falls diese sich partout weigern, es zu erwerben, gibt es immer noch die Möglichkeit, dass Sie eines kaufen und es ihnen schenken – und genießen Sie den Gedanken, dass diese masochistisch genug veranlagt sind, um es zu lesen.

So wie Sie.

Wenn Sie jemand sehen ...

Wenn Sie jemand sehen, der mit schlafwandlerischem Blick, steifem Nacken und schlaff herabhängenden Armen durch die Welt pilotiert, müssen Sie sich nicht