



kailash



VEIT LINDAU

# FUCKED UP

WIE DU AUS SCH... KOMPOST MACHST!



kailash

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

2. Auflage

Originalausgabe

© 2017 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Judith Mark

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design,

Daniela Hofner München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63155-5

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

*»fucked up«  
amerikanische Umgangssprache,  
steht für ...*

*... Scheiße gebaut,  
... am Arsch,  
... kaputt.*

*Für alle, denen es gerade scheiße geht.*

*Gewidmet der Dunkelheit,  
die unser Licht gebiert.*

»Das neue Buch von Veit Lindau wirkt zu Beginn wie eine kalte Dusche. Es macht wach. Nüchtert aus. Lässt dich radikal und ehrlich in der Realität ankommen, die Dinge beim Namen nennen. Je weiter du liest, desto wärmer prickelt es unter der Haut. Denn alleine die Anerkennung der Wahrheit setzt ungeahnte Kräfte frei. Veit Lindau macht dir klar, dass du in den Tälern deiner Niederlagen nicht alleine bist, sondern sie mit vielen Menschen teilst. Wachrüttelnd, ermutigend, praktisch.«

*Ursula Karven*

»Fucked Up – genau wie es der Titel verspricht, bringt Veit die Dinge ungeniert auf den Punkt. Mit praktischen Tipps zum Umgang mit persönlichen Niederlagen. Im Sport musste ich lernen, mit Tiefschlägen umzugehen, also den Wert des Scheiterns zu erkennen. Das motiviert mich, immer wieder an mir zu arbeiten und die Siege mehr wertzuschätzen. Durch die Niederlage in der Finalserie 2006 fühlte sich die NBA-Meisterschaft fünf Jahre später noch viel überwältigender an.«

*Dirk Nowitzki*

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| Prolog . . . . .  | 9  |
| Mein ganz persönlicher Misthaufen.<br>Oder: Warum ich dieses Buch geschrieben<br>habe . . . . . | 15 |
| Die einfachste Formel für Glück . . . . .   | 31 |
| Willkommen in der »Fucked up«-Zone . . .  | 35 |
| Das Licht: verstehen, was geschieht . . . . .   | 37 |
| Die acht Widersacher . . . . .  | 37 |
| Die sieben falschen Regeln . . . . .  | 42 |
| <i>Die falsche Regel der Perfektion . . . . .</i>   | 43 |
| <i>Die falsche Regel des Wachstums. . . . .</i>   | 45 |
| <i>Die falsche Regel der Kontrolle. . . . .</i>   | 46 |
| <i>Die falsche Regel des Bescheidwissens . . . . .</i>  | 48 |
| <i>Die falsche Regel des Fehlers . . . . .</i>  | 49 |
| <i>Die falsche Regel der Schuld . . . . .</i>   | 51 |
| <i>Die falsche Regel der Positivität . . . . .</i>  | 53 |
| Chaos – die geheime Ordnung . . . . .   | 54 |
| Die Phasen des Wandels im Überblick . . . . .   | 60 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Die Kraft: Welchen Sinn hat der ganze Mist?</b> . . . . . | 65  |
| Beten macht Sinn . . . . .                                   | 66  |
| <b>Der Weg: Die Krise verwandeln</b> . . . . .               | 71  |
| Phase 1: Abkotzen . . . . .                                  | 85  |
| Phase 2: Ohnmacht . . . . .                                  | 88  |
| Phase 3: Inventur . . . . .                                  | 89  |
| Phase 4: Inkubation . . . . .                                | 92  |
| <i>Gute Fragen bringen die Verwandlung in Gang</i> . . . . . | 92  |
| <i>Dein Berater-Team</i> . . . . .                           | 94  |
| <i>Deine Tafelrunde</i> . . . . .                            | 97  |
| <i>Ruhephasen sind wichtig</i> . . . . .                     | 101 |
| <i>Umwälzung</i> . . . . .                                   | 104 |
| Phase 5: Korrektur . . . . .                                 | 113 |
| Phase 6: Neubeginn . . . . .                                 | 116 |
| <b>Das Kompost-Manifest</b> . . . . .                        | 122 |
| <b>Epilog</b> . . . . .                                      | 127 |

## PROLOG

Ein Rat: Lies dieses Buch nicht, wenn es dir gerade ausgezeichnet geht, die Sonne scheint und dein Leben in die perfekte Richtung läuft. Surf die Welle und genieße es. Bade in dem wunderbaren Gefühl, vom Leben geliebt zu werden, alles verstanden zu haben und am richtigen Platz zu stehen. Wenn du nicht gerade ein professioneller Drama-Junkie bist, macht es keinen Sinn, grundlos in der Sch... zu wühlen.

Das Buch ist in jedem Fall eine gute Investition.

Stell es ins Regal. Vertraue darauf: Es wird dich finden, wenn du es brauchst. Ich habe es für den Moment geschrieben, ...

- ... in dem du festhängst,
- ... in dem du wieder einmal erschöpft vor einer deiner inneren und äußeren Mauern stehst,
- ... in dem du auf die Fresse fliegst,
- ... in dem sich der Boden öffnet,
- ... in dem du nicht weiterweißt und dich dafür hasst.

Man hat uns beigebracht, unseren Wert daran zu messen,

... dass wir die Kontrolle haben,

... tapfer funktionieren,

... Erfolge liefern,

... Rekorde brechen,

... Bescheid wissen,

... schön und schlank aussehen

und immer gut drauf sind.

Man hat uns erzählt, dass die Guten immer belohnt werden. Mit Erfolg, Geld, Gesundheit und natürlich einer romantischen Liebesbeziehung.

Das ist leider Bullshit.

Das Leben hält sich nicht an unsere kindlichen Vorstellungen von »fair« und »richtig«. Es verfügt über unendliche Kraft, aber auch Gewalt jenseits unserer moralischen Urteile. Es lässt uns Schicksalsschläge erfahren, die uns den Boden unter den Füßen wegziehen. Es zerschmettert ohne Vorwarnung unsere Träume. Es erinnert uns durch Schmerz und Krankheit an die Vergänglichkeit unseres Körpers.

Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen, wenn wir gerade auf unserem ganz persönlichen Siegereppchen stehen:

*Wir sind verletzbar.*

*Wir wissen verdammt wenig.*

*Es geht nicht immer bergauf.*

*Und die besten Lektionen kommen nie, wie wir sie uns wünschen.*

Das Leben pflanzt seinen wertvollsten Samen gern in den schmutzigsten Dreck.

Diamanten entstehen unter hohem Druck.

Die Verzweiflung der Raupe ist die Vorfreude des Schmetterlings.

Mitten im Geburtskanal ist es dunkel, eng, schleimig und blutig.

Doch keine Angst. Dies ist kein Buch des Verzagens. Es ist ein Manifest der Hoffnung. Denn auch auf die dunkelste Nacht folgt irgendwann die nächste Morgendämmerung.

Das Chaos von heute ist eine höhere Ordnung, die wir nur noch nicht verstehen.

Dies ist ein Buch für die Langsam-Lerner, die Dicken, die Dummen, die Verlassenen, die Gestrauchelten, die Versager, die Verrannten. Für alle, die sich gerade vom Leben gefickt fühlen. Für die stillen Helden, die zwar nicht so attraktiv wie Superman strahlen, sich aber genauso mutig und zäh mit den Widersachern in ihrem Leben auseinandersetzen. Ihre Feinde sind keine Schurken mit illustren Namen. Sie heißen Verlust, Konkurs, Scheidung, Burn-out, Speck, Krankheit, Sinnkrise oder schlicht Dussligkeit.

Vielleicht fragst du dich, für welche Schweregrade von Katastrophe dieses Buch gedacht ist. Ich halte nicht viel davon, Leid zu vergleichen. Was der eine von uns easy wegsteckt, bedeutet für die andere einen K.-o.-Schlag. Leid ist Leid. Ein kleiner Mithaufen, an der richtigen Stelle platziert, stinkt genauso wie ein großer.

Der perfekte Moment für dieses Buch ist gekommen, wenn du Scheiße gebaut hast und/oder so richtig am Arsch bist.

Vertrau deinem Instinkt. Wenn sich dieses Buch gut in deiner Hand anfühlt, ist es deins.