

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Über den Weg zu Erfüllung, Glück und Erfolg sind schon Tausende von Büchern geschrieben worden, und die Werke von Dale Carnegie, John Gray und des Dalai Lamas haben Millionen Leser begeistert. Doch welche dieser Bücher halten, was sie versprechen? Wie findet man das Buch, das genau die Strategien und Ideen bietet, mit denen man im eigenen Leben etwas anfangen kann? Tom Butler-Bowdon hat eine einzigartige Sammlung der Ideen und Kernaussagen der wichtigsten 50 Werke der Lebenshilfe-Literatur zusammengestellt, von den Gedanken spiritueller Leitfiguren wie Buddha und Lao Tse über Klassiker des positiven Denkens wie Dr. Joseph Murphy bis hin zu zeitgenössischen Bestsellerautoren wie Deepak Chopra, Mihaly Csikszentmihalyi, Daniel Goleman und John Gray. In diesem inspirierenden und zugleich praktischen Kompendium fasst Tom Butler-Bowdon die wichtigsten Aussagen zusammen, kommentiert sie und bietet einen einzigartigen Überblick über das weite Feld der Lebenshilfe.

Autor

Tom Butler-Bowdon (Hrsg.) war lange Jahre für die australische Regierung tätig und lebt heute in Oxford. Er hat über 5 Jahre recherchiert, um die vorliegende Sammlung zusammenzustellen.

Tom Butler-Bowdon

50 Lebenshilfe Klassiker

Aus dem Amerikanischen
von Elisabeth Liebl

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



FSC

Mix
Produktgruppe aus vorwiegend
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2007

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2003 by Tom Butler-Bowdon

All rights reserved.

Originaltitel: 50 Self-Help Classics

© der deutschsprachigen Ausgabe 2004 bei mvg Verlag, Heidelberg,
einem Unternehmen der Süddeutscher Verlag Mediengruppe.

www.mvg-verlag.de

Umschlaggestaltung: Design Team München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

LH · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16888-0

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Einführung	7
1 James Allen, <i>Heile deine Gedanken</i>	20
2 Steve Andreas und Charles Faulkner, <i>Praxiskurs NLP</i>	26
3 Marc Aurel, <i>Selbstbetrachtungen</i>	37
4 Martha Beck, <i>Das Polaris-Prinzip</i>	43
5 <i>Die Bhagavadgita</i>	50
6 <i>Die Bibel</i>	58
7 Robert Bly, <i>Eisenhans</i>	64
8 Boethius, <i>Der Trost der Philosophie</i>	73
9 Alain de Botton, <i>Wie Proust Ihr Leben verändern kann</i>	79
10 William Bridges, <i>Transitions</i>	87
11 David D. Burns, <i>Fühl dich gut</i>	95
12 Joseph Campbell und Bill Moyers, <i>Die Kraft der Mythen</i>	103
13 Richard Carlson, <i>Alles kein Problem</i>	112
14 Dale Carnegie, <i>Wie man Freunde gewinnt</i>	121
15 Deepak Chopra, <i>Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs</i>	130
16 Paulo Coelho, <i>Der Alchemist</i>	139
17 Stephen Covey, <i>Die sieben Wege zur Effektivität</i>	145
18 Mihaly Csikszentmihalyi, <i>Flow: Das Geheimnis des Glücks</i>	153
19 Der Dalai Lama und Howard C. Cutler, <i>Die Regeln des Glücks</i>	161
20 Dhammapada – <i>Die Weisheitslehren des Buddha</i>	169
21 Wayne Dyer, <i>Wirkliche Wunder</i>	178
22 Ralph Waldo Emerson, <i>Selbstvertrauen</i>	187
23 Clarissa Pinkola Estés, <i>Die Wolfsfrau</i>	195
24 Viktor Frankl, <i>Trotzdem Ja zum Leben sagen</i>	203
25 Benjamin Franklin, <i>Autobiografie</i>	212
26 Shakti Gawain, <i>Stell dir vor</i>	221

27	Daniel Goleman, <i>EQ – Emotionale Intelligenz</i>	227
28	John Gray, <i>Männer sind anders, Frauen auch</i>	235
29	Louise Hay, <i>Gesundheit für Körper und Seele</i>	244
30	James Hillman, <i>Charakter und Bestimmung</i>	251
31	Susan Jeffers, <i>Selbstvertrauen gewinnen – Die Angst vor der Angst verlieren</i>	259
32	Richard Koch, <i>Das 80-20-Prinzip</i>	267
33	Ellen J. Langer, <i>Aktives Denken</i>	275
34	Lao Tse, <i>Tao Te King</i>	283
35	Maxwell Maltz, <i>Erfolg kommt nicht von ungefähr – Durch Psychokybernetik positiv denken und handeln</i>	289
36	Abraham Maslow, <i>Motivation und Persönlichkeit</i>	298
37	Philip McGraw, <i>Lebensstrategien</i>	307
38	Thomas Moore, <i>Seel-Sorge</i>	316
39	Joseph Murphy, <i>Die Macht Ihres Unterbewusstseins</i>	325
40	Norman Vincent Peale, <i>Die Kraft des positiven Denkens</i>	333
41	Carol Pearson, <i>Der Held in uns</i>	341
42	M. Scott Peck, <i>Der wunderbare Weg</i>	351
43	Ayn Rand, <i>Atlas wirft die Welt ab</i>	359
44	Anthony Robbins, <i>Das Robbins-Power-Prinzip</i>	367
45	Florence Scovel Shinn, <i>Das Lebensspiel und seine mentalen Regeln</i>	376
46	Martin Seligman, <i>Pessimisten küsst man nicht</i>	384
47	Samuel Smiles, <i>Self-Help</i>	392
48	Pierre Teilhard de Chardin, <i>Der Mensch im Kosmos</i>	401
49	Henry David Thoreau, <i>Walden</i>	409
50	Marianne Williamson, <i>Rückkehr zur Liebe</i>	417
	Weitere 50 Klassiker	425
	Danksagung	437
	Quellen	439
	Register	442

Einführung

*Die wohl größte Entdeckung meiner Generation ist,
dass ein Mensch sein Leben verwandeln kann, indem
er seine Einstellung ändert.*

William James (1842–1910)

*Denkgewohnheiten müssen nicht ewig gleich bleiben. Eine
der bedeutsamsten Entdeckungen der Psychologie
in den letzten 20 Jahren ist, dass Menschen ihre Art zu
denken verändern können.*

Martin Seligman, Pessimisten küsst man nicht

Wahrscheinlich haben Sie das schon unzählige Male gehört oder gelesen: »Gestalten Sie Ihr Leben neu! Ändern Sie Ihre Denkgewohnheiten!« Aber haben Sie je darüber nachgedacht, was es wirklich bedeutet? Dieses Buch hat sich zum Ziel gesetzt, einige der interessantesten Ideen zur Veränderung der eigenen Persönlichkeit vorzustellen – und zwar aus der Sicht der Autoren.

Ich nenne diese Bücher »Selbsthilfeklassiker«. Vielleicht haben Sie ja schon eine Vorstellung, was Selbsthilfe eigentlich ist. Doch die Autoren und Bücher, mit denen ich Sie auf den nächsten Seiten bekannt mache, können Ihre Ideen noch wesentlich vertiefen. Wenn es einen roten Faden gibt, der sich durch diese Werke zieht, dann ist es die Weigerung, das alltägliche Unglück oder die stille Verzweiflung hinzunehmen, unter der so viele Menschen leiden. All diese Autoren akzeptieren Rückschläge und Probleme als Teil des Lebens, doch sie machen uns auch Mut, uns davon nicht fest-

legen zu lassen. Wie schwierig die Situation, in der wir stecken, auch immer sein mag, die Freiheit, sie für uns zu interpretieren, kann uns niemand nehmen. Dies zeigen vor allem Bücher wie Viktor Frankls *Trotzdem Ja zum Leben* sagen und Boethius' *Der Trost der Philosophie*.

Bewusst zu entscheiden, wie wir denken, bedeutet, dem Schicksal, der Umwelt oder unseren Genen keinen Einfluss auf uns einzuräumen. Dies ist die zentrale Botschaft der Selbsthilfeliteratur. Die meisten Menschen glauben, Selbsthilfe habe etwas mit Problemen zu tun. In Wirklichkeit aber geht es meist um Möglichkeiten. Diese Bücher helfen uns, unseren einzigartigen Lebensweg zu finden. Sie schlagen eine Brücke zwischen Angst und Glück oder inspirieren uns, bessere Menschen sein zu wollen. Samuel Smiles schrieb das erste Werk dieser Art 1859. Er nannte es schlicht *Self-Help*, also »Selbsthilfe«, und fürchtete noch, seine Leser würden es als Aufforderung zur Selbstsucht missverstehen. Tatsächlich ging es ihm darum, dass wir uns auf unsere eigenen Kräfte verlassen sollten, dass wir niemals aufgeben sollten, wenn wir uns ein Ziel gesetzt haben, und dass wir nicht auf die Hilfe des Staates oder anderer Menschen warten sollten. Smiles war ursprünglich ein Mensch, der nach politischen Reformen strebte, doch nur zu bald kam er dahinter, dass die wahren Revolutionen in den Köpfen der Menschen stattfinden. Er nahm also die progressivste Vorstellung seiner Zeit auf, die vom »Fortschritt« selbst, und wandte sie auf das individuelle Leben an. Er erzählte die Lebensgeschichten von einigen seiner bemerkenswertesten Zeitgenossen, um anderen zu zeigen, dass alles möglich ist, wenn man nur den Mut hat, es zu versuchen.

In vielen Büchern über Hilfe zur Selbsthilfe taucht der Name Abraham Lincoln auf, weil er für ein Denken steht, das sich keine Grenzen auferlegt. Doch Lincoln wandte sein Denken nicht auf sich selbst an – er hielt sich vielmehr für einen unbeholfenen De-

pressiven –, sondern auf das Potenzial, das er in einer Situation erblickte: die Nordstaaten zu retten bzw. Amerika von der Sklaverei zu befreien. Lincoln war kein Prahlhans. Er lebte wahrhaft für ein höheres Ziel.

Im besten Fall hat Selbsthilfe nichts mit den Fantasien des Egos zu tun, sondern trägt dazu bei, ein Ziel, ein Projekt, ein Ideal zu entwickeln, mit Hilfe dessen wir unseren Beitrag zu einer besseren Welt leisten können. Dann verändern wir die Welt tatsächlich – und uns mit ihr.

Das Phänomen Selbsthilfe

*... die Symbole des Göttlichen tauchen gewöhnlich dort auf,
wo in unserem Leben der größte Schmutz herrscht.*

Philip K. Dick, Valis

Selbsthilfebücher sind eine der größten Erfolgsgeschichten des 20. Jahrhunderts. Die tatsächliche Anzahl der verkauften Exemplare lässt sich unmöglich ermitteln, doch allein von der vorliegenden Auswahl von fünfzig Büchern wurden mehr als hundertfünfzig Millionen verkauft. Wenn wir die zahllosen anderen Titel hinzuzählen, kommen wir wohl leicht auf eine halbe Milliarde.

Die Idee der Selbsthilfe an sich ist nicht neu, doch erst im 20. Jahrhundert wurde daraus ein Phänomen, das die breite Masse ansprach. Bücher wie *Wie man Freunde gewinnt* (1936) und *Die Kraft des positiven Denkens* (1952) wurden von ganz »normalen« Menschen gekauft, die aus ihrem Leben etwas machen wollten und es nicht befremdlich fanden, dass die Geheimnisse des Erfolgs zwischen den Deckeln eines Taschenbuches ruhen sollten. Vielleicht rührt das schlechte Image der Selbsthilfebücher daher, dass sie

nicht teuer waren, viel versprachen und über Dinge berichteten, die kein Gelehrter oder Geistlicher je verkündete. Doch wie sich das Image auch entwickeln mochte, die Menschen reagierten positiv auf diese neue Quelle innerer Führung. Endlich einmal stieß man uns nicht ständig auf das, was wir ohnehin nie schaffen würden, sondern hielt uns an, nach den Sternen zu greifen.

Ein Selbsthilfebuch kann zum besten Freund werden. Es bringt uns dazu, an unsere Möglichkeiten, unsere innere Schönheit zu glauben. Und das ist manchmal mehr, als man von lebenden Menschen bekommen kann. Angesichts der Tatsache, dass diese Bücher uns an unseren Stern glauben lassen, dem wir folgen müssen, um die Welt zu verändern, sollten wir sie vielleicht besser die »Literatur der Möglichkeiten« nennen.

Viele Menschen wundern sich, dass die Abteilungen für Selbsthilfebücher in den Buchhandlungen so reichhaltig bestückt sind. Ich finde das gar nicht so erstaunlich: Was immer unser Recht zu träumen bestätigt und uns dann noch zeigt, wie diese Träume verwirklicht werden können, ist wertvoll und stark.

Die Bücher

Die vorliegende Auswahl der Klassiker beruht auf meiner eigenen Leseerfahrung und entsprechenden Recherchen. Wenn ein anderer Mensch dieses Projekt in Angriff genommen hätte, wäre die Wahl vielleicht anders ausgefallen. Ich habe mich hauptsächlich auf die Selbsthilfebücher des 20. Jahrhunderts konzentriert, aber auch einige ältere Werke mit aufgenommen, denn die Idee der Selbsthilfe begleitet den Menschen ja schon seit Jahrhunderten. Zu den älteren Werken zählen beispielsweise: die *Bibel*, die *Bhagavadgita*, die

Selbstbetrachtungen Marc Aurels oder die Autobiografie von Benjamin Franklin. Auf den ersten Blick wirken diese Titel vielleicht nicht wie Hilfe zur Selbsthilfe, doch ich hoffe deutlich machen zu können, warum ich sie trotzdem aufgenommen habe.

Die meisten der zeitgenössischen Autoren sind Amerikaner, doch tatsächlich ist die Idee der Selbsthilfe in den ganzen Welt zu Hause. Und es gibt unzählige Titel, die Selbsthilfe in Bezug auf bestimmte Lebensbereiche wie Beziehungen, Ernährung, Verkaufstechniken oder Selbstbewusstsein anbieten. Die hier versammelten Titel zielen hingegen auf eine breite Persönlichkeitsentwicklung ab, die uns ganz allgemein helfen will, glücklich zu sein. Meine Zusammenstellung sollte vor allem auch eine gewisse Bandbreite aufzeigen, welche die einzelnen Titel abdecken. Bei vielen fiel die Wahl leicht, weil sie sowohl bekannt als auch in ihrem Bereich tonangebend waren. Andere hingegen wurden ausgesucht, weil sie mit ihrem Gedankengut eine bestimmte Nische füllen. Außerdem sollte jedes Buch gut lesbar sein und einen gewissen kreativen »Funken« überspringen lassen, der Zeit und Raum überwinden konnte. Clarissa Pinkola Estés listet am Ende ihres Buches *Die Wolfsfrau* eine Menge Bücher auf, die sie ihren Lesern empfiehlt. Und sie fragt: »Sie möchten wissen, was diese Bücher miteinander zu schaffen haben? Was das eine dem anderen gibt? Vergleichen Sie sie doch einfach, und achten Sie dann darauf, was passiert. Manche Kombinationen sind hochexplosiv. Andere legen Samen für spätere Entwicklungen.«

Genau dasselbe möchte ich Ihnen hier ebenfalls ans Herz legen. Damit Sie bestimmte Themenbereiche besser bearbeiten können, habe ich einzelne Werke zu Gruppen zusammengefasst. Und am Ende des Buches finden Sie eine Liste mit weiteren fünfzig Klassikern.

Die Macht des Denkens

Ändern Sie Ihre Art zu denken, und Sie ändern Ihr Leben

James Allen, *Heile deine Gedanken*

Steve Andreas und Charles Faulkner, *Praxiskurs NLP*

David D. Burns, *Fühl dich gut*

Daniel Goleman, *EQ – Emotionale Intelligenz*

Louise Hay, *Gesundheit für Körper und Seele*

Ellen J. Langer, *Aktives Denken*

Joseph Murphy, *Die Macht Ihres Unterbewusstseins*

Norman Vincent Peale, *Die Kraft des positiven Denkens*

Florence Scovel Shinn, *Das Lebensspiel und seine mentalen Regeln*

Martin Seligman, *Pessimisten küsst man nicht*

Träume wahr werden lassen

Ziele verwirklichen und Leistung bringen

Dale Carnegie, *Wie man Freunde gewinnt*

Deepak Chopra, *Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs*

Paulo Coelho, *Der Alchemist*

Stephen Covey, *Die sieben Wege zur Effektivität*

Benjamin Franklin, *Autobiografie*

Shakti Gawain, *Stell dir vor*

Susan Jeffers, *Selbstvertrauen gewinnen*

Maxwell Maltz, *Erfolg kommt nicht von ungefähr*

Anthony Robbins, *Das Robbins-Power-Prinzip*

Das Geheimnis des Glücks

Tun Sie, was Ihnen gefällt, und Sie tun, was möglich ist

Martha Beck, *Das Polaris-Prinzip*

Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow*

Der Dalai Lama und Howard C. Cutler, *Die Regeln des Glücks*

Dhammapada – Die Weisheitslehren des Buddha

Wayne Dyer, *Wirkliche Wunder*
John Gray, *Männer sind anders, Frauen auch*
Richard Koch, *Das 80-20-Prinzip*
Philip McGraw, *Lebensstrategien*
Marianne Williamson, *Rückkehr zur Liebe*

Das große Ganze

Den Überblick behalten
Marc Aurel, *Selbstbetrachtungen*
Boethius, *Der Trost der Philosophie*
Alain de Botton, *Wie Proust Ihr Leben verändern kann*
William Bridges, *Transitions*
Richard Carlson, *Alles kein Problem*
Viktor Frankl, *Trotzdem Ja zum Leben sagen*
Lao Tse, *Tao Te King*

Seele und Mysterium

Ihre innere Tiefe ausloten
Robert Bly, *Eisenhans*
Joseph Campbell und Bill Moyers, *Die Kraft der Mythen*
Clarissa Pinkola Estés, *Die Wolfsfrau*
James Hillman, *Charakter und Bestimmung*
Thomas Moore, *Seel-Sorge*
Carol Pearson, *Der Held in uns*
M. Scott Peck, *Der wunderbare Weg*
Henry David Thoreau, *Walden*

Die Welt verwandeln

Ändern Sie sich selbst, und Sie verändern die Welt
Die Bhagavadgita
Die Bibel

Ralph Waldo Emerson, *Selbstvertrauen*

Abraham Maslow, *Motivation und Persönlichkeit*

Ayn Rand, *Atlas wirft die Welt ab*

Samuel Smiles, *Self-Help*

Pierre Teilhard de Chardin, *Der Mensch im Kosmos*

Es liegt an Ihnen

*Letztlich ist das Leben des Einzelnen alles, was zählt.
Nur das Individuum schreibt Geschichte. Nur in seinem Leben
finden wirkliche Veränderungen statt. Die gesamte
Zukunft, die ganze Weltgeschichte entspringen den verborgenen
Quellen in der Seele des Einzelnen.*

Carl Gustav Jung

Früher lebten wir in Stammesgruppen. Diese bestimmten unser Leben und versorgten uns mit allem, was wir auf körperlicher, sozialer und spiritueller Ebene so brauchten. Als dann die »Zivilisationen« entstanden, übernahmen Kirche bzw. Staat diese Funktion für uns. Heute gibt Ihnen vielleicht noch Ihre Firma ein Gefühl der Zugehörigkeit und eine gewisse materielle Sicherheit.

Die Geschichte zeigt, dass alle Institutionen irgendwann einmal in sich zusammenstürzen. Ist dies der Fall, dann ist das Individuum schutzlos. Dann werden Veränderungen von außen erzwungen, und da das Leben immer schneller wird, ist die Wahrscheinlichkeit, dass uns so etwas trifft, enorm gestiegen. So ist es durchaus sinnvoll, wenn wir mehr über uns erfahren und mit Veränderungen besser umgehen lernen wollen. Wir brauchen einen Lebensplan, der nicht von Institutionen abhängt. Ob Sie nun die Welt ändern wollen oder sich selbst, Sie haben völlig Recht, wenn Sie

annehmen, dass niemand dies für Sie übernehmen wird. Am Ende liegt alles bei Ihnen.

Doch es gibt noch einen weiteren Faktor, der das moderne Leben belastet. So seltsam es auch klingen mag: Die Wahlfreiheit, die wir heute besitzen, macht das Leben schwieriger. Die meisten von uns schätzen diese Freiheit, doch wenn wir tatsächlich eine Wahl treffen müssen, empfinden wir die Entscheidung als Last. Viele der vorgestellten Bücher beschäftigen sich mit dem Paradox dieser »Qual der Wahl«: Philip McGraws *Lebensstrategien*, Martha Becks *Das Polaris-Prinzip* und Thoreaus *Walden*. Einen Job findet heute jeder, aber einen Lebenssinn? Im 20. Jahrhundert ging es hauptsächlich um die Anpassung an immer größere Organisationsstrukturen. Erfolg hieß »hineinpassen«. Und doch hat Richard Koch in seinem Buch *Das 80-20-Prinzip* nachgewiesen, dass wahrer Erfolg erst dann kommt, wenn man ganz man selbst sein kann. Erst wenn wir unsere Einzigartigkeit leben, haben wir etwas zu geben, was außer uns keiner hat. Wir schenken der Welt etwas von wahren Wert. (Auch Teilhard de Chardin wies auf die »unsagbare Einzigartigkeit, an der jeder Mensch teilhat« hin.) Dies ist zum einen ein streng moralisches Prinzip, zum anderen hat dieser Grundsatz auch auf wirtschaftlicher oder wissenschaftlicher Ebene einen Sinn. Zu evolutionären Veränderungen kommt es nur durch Differenzierung und nicht durch Erfüllung eines vorgegebenen Standards. Daher wird das Leben immer jene belohnen, die nicht nur einfach gut, sondern außergewöhnlich sind.

Die Zukunft des Selbsthilfegedankens

Ich widerspreche mir selbst. Ich bin die Weite.

Ich umfasse Welten.

Walt Whitman

Im Zentrum der ganzen Selbsthilfeliteratur stehen zwei grundlegende Gedanken, die damit zu tun haben, wie wir uns selbst sehen. Titel wie Wayne Dyers *Wirkliche Wunder*, Thomas Moores *Seel-Sorge* und Deepak Chopras *Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs* gehen davon aus, dass in uns ein unveränderlicher Wesenskern lebt (den man entweder »Seele« oder »höheres Selbst« nennt), welcher uns leitet und hilft, unser einzigartiges Lebensziel zu erfüllen. Vor diesem Hintergrund erscheint Selbsthilfe als Pfad zur inneren Reife.

Andere Bücher hingegen wie Ayn Rands *Atlas wirft die Welt ab*, Anthony Robbins *Das Robbins-Power-Prinzip* und die Autobiografie von Benjamin Franklin sehen das Leben als leeres Blatt Papier, das uns einlädt, unsere Geschichte darauf festzuhalten. Niemand drückt dies besser aus als Nietzsche (*Menschliches, Allzumenschliches 2*):

*Wolle ein Selbst. – Die tätigen, erfolgreichen Naturen handeln
nicht nach dem Spruche »kenne dich selbst«,
sondern als ob ihnen der Befehl vorschwebte: Wolle ein
Selbst, so wirst du ein Selbst.*

Selbsterkenntnis und Selbstschöpfung sind natürlich nichts weiter als abstrakte Vorstellungen. Jeder Mensch kennt beide Wege. Und beide Standpunkte gehen letztlich davon aus, dass das Selbst unabhängig und einzigartig (eben »eins«) ist. Doch das 21. Jahr-

hundert zwingt uns viele Rollen auf. Wir gehören verschiedenen Gemeinschaften an und verfügen über eine Vielzahl gesellschaftlicher Masken. Unsere Erfahrung ist also von Vielfalt geprägt. Wie passt dies nun zum Gedanken des »einen« Selbst, wie er sich in der Selbsthilfe ausdrückt?

In seinem Buch *Das übersättigte Selbst* legt Kenneth Gergen dar, wie die alte Vorstellung vom einheitlichen Selbst sich weiterentwickeln musste, um zur modernen Persönlichkeit mit ihren tausend Facetten – oder dem, was Gergen die »multiphrenische Persönlichkeit« nannte – zu passen. Ein anderer Autor, Robert Jay Lifton, meint in *The Protean Self: Human Resilience in an Age of Fragmentation*, dass wir heutzutage ein widerstandsfähigeres und ausgeprägteres Selbst entwickeln müssen, wollen wir das Gefühl vermeiden, in alle Richtungen gleichzeitig gezerrt zu werden. Nur dieses »Proteus-Selbst«, das sich seiner zahllosen Persönlichkeitsanteile bewusst ist, sei in der Lage, mit der unendlich vielgestaltigen modernen Welt fertig zu werden. Für Lifton ist das alte, einheitliche Selbst keineswegs tot. Es muss sich nur neuen Herausforderungen stellen.

Aber wird denn das neue Selbst mit dem unglaublichen technologischen Fortschritt, der uns erwartet, mithalten können? Welche Menschen wird das 21. Jahrhundert hervorbringen, wenn die Gentechnologie und andere Möglichkeiten uns erlauben werden, unsere Intelligenz zu steigern und unsere Persönlichkeit nach Belieben zu gestalten? Wenn wir unser Selbst so massiv verändern können – was bedeutet dann noch »Selbsterkenntnis« im Sinne Platons?

Die Wissenschaft ist überzeugt, dass viele Kinder, die im nächsten Jahrzehnt geboren werden, eine Lebenserwartung von hundert, hundertvierzig oder hundertfünfzig Jahren haben könnten. Wird eine solch lange Lebensdauer den roten Faden in unserem

Inneren stärken? Oder werden fünfzehn Jahrzehnte andauernder Veränderung auf allen Gebieten – Beziehung, Familie, Beruf und der äußere Lauf der Dinge – auch das letzte Gefühl für Kontinuität und Sicherheit hinwegfegen? Und dabei gibt es noch ganz andere Utopien: jene zum Beispiel, die davon ausgeht, dass wir die »Software« unseres Gehirns am Leben erhalten können, auch wenn unser Körper verbraucht ist, und sie auf einen neuen Körper übertragen werden.

Die immer komplexer werdenden Technologien, mit denen wir dem menschlichen Körper sowie dem Gehirn auf die Sprünge zu helfen versuchen, machen die Frage »Was ist das Selbst?« brandaktuell. Wird in einer Zukunft der Blade Runner die Idee der Selbsterkenntnis zu einem historischen Relikt, das nur noch einigen menschlichen Wesen der »nachhumanen Periode« etwas sagt?

Selbsthilfebücher entstanden vor dem Hintergrund kollabierender Sicherheiten und Traditionen. Aber natürlich gingen die Klassiker davon aus, dass wir wissen, was wir unter »Selbst« verstehen. Wenn diese Grundannahme in Frage gestellt wird, werden die Selbsthilfebücher der Zukunft sich mit dem Thema befassen müssen, was das Selbst eigentlich ist.

50

Lebenshilfe
KLASSIKER

–1–

James Allen
Heile deine Gedanken
1902

Von all den Seelen-Wahrheiten, die dieses Zeitalter wiederhergestellt und ans Licht gebracht hat, schenkt keine mehr Freude oder mehr Zutrauen in die göttliche Fügung als diese: dass Sie der Meister Ihres Denkens sind, der Urheber Ihres Charakters, der Schöpfer Ihrer Lebensumstände, Ihrer Umwelt, Ihres Schicksals.

Gute Gedanken und Taten können niemals schlechte Ergebnisse hervorbringen; schlechte Gedanken und Taten können niemals gute Resultate zeitigen ... Dieses Gesetz lässt sich an der Natur beobachten, und wir können es auf uns anwenden. Doch was es für die geistige und moralische Welt bedeutet, wird kaum verstanden, obwohl es auch dort auf dieselbe einfache und unmissverständliche Weise funktioniert. Daher arbeiten so wenige Menschen damit.

Das Gesetz – nicht das Chaos – ist das herrschende Prinzip im Universum. Gerechtigkeit, nicht Ungerechtigkeit, ist die Seele und Substanz des Lebens. Rechtschaffenheit, nicht Lüge, ist die Formkraft, welche die geistige Welt bewegt. Daher müssen wir uns nur selbst aus»richten«, um das Universum »richtig« zu finden.

Kurz gesagt

Wir ziehen nicht an, was wir wünschen,
sondern was wir sind. Nur indem wir unsere Gedanken
verändern, verändern wir auch unser Leben.

Ähnliche Titel

Joseph Murphy: *Die Macht Ihres Unterbewusstseins*
Florence Scovel Shinn:
Das Lebensspiel und seine mentalen Regeln

Die Vorstellung, dass der Geist »alles webt und wendet«, indem er unseren Charakter prägt, der wiederum auf die äußeren Umstände einwirkt, ist das zentrale Thema von *Heile deine Gedanken*. Somit ist dies eines der ersten und umfassendsten Bücher, das sich mit diesem zentralen Thema der Selbstfindung auseinandersetzt. James Allens Verdienst war es, auf eine Tatsache hinzuweisen, von der wir alle fraglos ausgehen: dass wir unsere Gedanken kontrollieren, nur weil wir nicht wie Roboter funktionieren. Die meisten von uns denken, dass Geist und Materie zwei verschiedene Dinge sind, daher glauben wir, unsere Gedanken verbergen, ja sie unschädlich machen zu können. Wir denken also auf eine Weise und handeln auf eine andere. Allen allerdings war der Ansicht, dass der unbewusste Geist mindestens ebenso viel Einfluss auf unser Handeln hat wie der bewusste. In seinen Augen glauben wir zwar, dass wir mit Hilfe des bewussten Ich Kontrolle ausüben, in Wirklichkeit jedoch müssten wir uns eigentlich folgende Frage stellen: »Weshalb schaffe ich es nicht, dies oder jenes zu tun?«

Allen fand heraus, dass unser Wollen und Wünschen ständig von Gedanken sabotiert wird, die unserem Streben entgegenge-

setzt sind, und zog daraus den beängstigenden Schluss, dass wir nicht das anziehen, was wir wollen, sondern das, was wir sind. Zur Erfüllung unserer Wünsche kommt es nur dann, wenn wir als Persönlichkeit den Wunsch gleichsam verkörpern. So »haben« wir keinen Erfolg, sondern »werden« zum Erfolg. Zwischen Geist und Materie gibt es keinen Unterschied.

Wir sind die Summe unserer Gedanken

Die Logik des Buches ist absolut zwingend: Edle Gedanken machen aus uns einen guten Menschen, negative Gedanken verwandeln uns in Unglücksraben. Jemand, der von Negativität umgeben ist, sieht die Welt durch die Brille von Verwirrung und Furcht. Andererseits stellte Allen fest, dass »die Welt um uns herum sanfter wird und uns unterstützt«, wenn wir unseren negativen Gedanken Einhalt gebieten.

Denn wir ziehen ja nicht nur das an, was uns gefällt, sondern auch das, was wir fürchten. Dafür gibt er eine einleuchtende Erklärung: Jene Gedanken, denen wir am meisten Aufmerksamkeit widmen – seien sie nun guter oder schlechter Natur –, wandern am Ende in unser Unbewusstes und werden dort zum Treibstoff für die späteren Ereignisse in unserem Leben. Emerson drückte dies so aus: »Ein Mensch ist, was er den lieben langen Tag denkt.«

Unsere äußeren »Umstände« sind wir

Allens Buch hatte unter anderem deshalb so großen Erfolg, weil er erkannt hatte, dass »nicht die Umstände einen Menschen prägen. Sie enthüllen vielmehr, aus welchem Stoff er gemacht ist«.



Tom Butler-Bowdon

50 Lebenshilfe Klassiker

Taschenbuch, Broschur, 448 Seiten, 14,0 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-16888-0

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: September 2007

Das inspirierende Compendium tiefer Wahrheiten und Weisheiten

Über den Weg zu Erfüllung und Glück wurden unzählige Bücher geschrieben – doch wie das eine finden, das einen berührt wie kein zweites? Tom Butler-Bowdon bietet Orientierung im weiten Feld der Selbsthilfe-Literatur. Seine einzigartige Sammlung zentraler Ideen der 50 wichtigsten Werke begonnen bei Buddha, Lao-Tse und Deepak Chopra bis zu John Gray bietet Orientierung und Inspiration auf der Suche nach der ganz persönlichen Wahrheit.