

Die Paradoxen

Gebote

anwenden für ein erfülltes Leben

Kent M. Keith

Die Paradoxen
Gebote
anwenden für ein erfülltes Leben

Übersetzt aus dem Amerikanischen
von Hans Christian Meiser

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font.

IRISIANA

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2003
unter dem Titel »Do It Anyway – Finding Personal Meaning
and Deep Happiness by Living the Paradoxical Commandments«
First published in the United States of America by New World Library

Copyright © 2003 by Kent M. Keith
All Rights reserved



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe Irisiana Verlag,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Projektleitung: Sven Beier

Redaktion: Martin Stiefenhofer

Korrektur: Alexandra Steiner

Layout: Veronika Moga, München

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie,

unter Verwendung eines Motivs von shutterstock/alexkar08

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck & Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

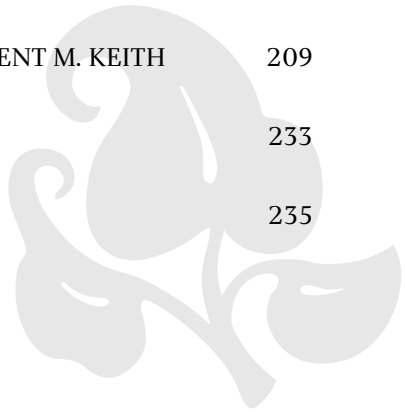
Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15238-8

*Für meine Eltern
Bruce und Evelyn Keith
und meine Schwiegermutter
Misao Tsuruha Carlson*

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG	9
1. TEIL: DU KANNST ES TROTZDEM TUN	15
2. TEIL: MENSCHEN, DIE DAS PARADOX LEBEN	55
3. TEIL: WIE MAN SEIN LEBEN ÄNDERT	165
4. TEIL: EIN INTERVIEW MIT KENT M. KEITH	209
DANKSAGUNG	233
ÜBER DEN AUTOR	235



Einführung

Dieses Buch konnte erst jetzt geschrieben werden. Ich wusste zwar, dass die »Paradoxen Gebote« um den Globus gegangen waren und von Millionen Menschen angewendet wurden, aber ich wusste nicht, *wie und auf welche Weise* sie dies taten.

Seit der Veröffentlichung meines Buches *Anyway – Die paradoxen Gebote* reiste ich durch Amerika und sprach mit den unterschiedlichsten Personen über den Inhalt. Außerdem erhielt ich Tausende von Zuschriften von Menschen, die die »Paradoxen Gebote« in ihr tägliches Leben integriert hatten. Ich erfuhr, wie sie die Gebote anwandten: bei der Kindererziehung, wenn sie Probleme am Arbeitsplatz hatten oder einfach nur, wenn sie sich ein Ziel setzten. Manche nutzten sie sogar wie eine Checkliste, auf die sie jeden Morgen blickten, damit sie das, was sie für das Wichtigste in ihrem Leben hielten, nicht aus den Augen verlieren. Ich erhielt Briefe, in denen mir Menschen mitteilten, dass sie durch eine der

härtesten Zeiten ihres Lebens gegangen und der Verzweiflung nahe gewesen waren, da hätten sie plötzlich die »Paradoxen Gebote« an einer Wand im Büro hängen sehen. Oder ein Freund hatte sie ihnen per E-Mail geschickt. Sie schrieben mir, dass sie ihnen halfen, wieder zu sich zu finden. Ich hörte sogar von Menschen, die die »Paradoxen Gebote« auf einem Zettel mehr als 20 Jahre lang in ihrem Geldbeutel mit sich getragen hatten.

Ursprünglich hatte ich die Leser inspirieren wollen – und nun inspirierten sie mich! Ihre Botschaften berichten vom Sinn des Lebens und einem tief greifenden Glück. Beides fanden sie, indem sie die »Paradoxen Gebote« lebten: *Sie taten es trotzdem.*

Während ich also von Tausenden von Menschen hörte, die erfolgreich die »Paradoxen Gebote« anwandten, musste ich gleichzeitig erfahren, dass es auch viele gibt, die Schwierigkeiten damit haben, den Sinn ihres Lebens und tief greifendes Glück zu finden. Sie kämpfen darum. Es hungert sie nach Sinn, doch es gelingt ihnen nicht, das Sinnpotenzial, das sie umgibt, zu erkennen. Obwohl sie einen guten Charakter haben und intelligent sind, schaffen sie es nicht, aus ihrem Käfig auszubrechen und nach dem Sinn und dem Glück zu greifen, das auf sie wartet. Sie fühlen sich gefangen

- in der Falle der Ausreden,
- in der Falle einer schwierigen Vergangenheit,
- in der Falle einer problematischen Gegenwart.

Doch das muss nicht sein. Jeder von uns kann aus seinem Gefängnis ausbrechen und Sinn jenseits der Hindernisse finden. Man braucht dafür nur den Mut und die Bekenntnis, *es trotzdem zu tun*. Genau dafür sind ja die »Paradoxen Gebote« da: um uns daran zu erinnern, *es trotzdem zu tun*.

Der vorliegende Text ist ein praktisches Handbuch, ein Begleiter zum Werk *Anyway – Die paradoxen Gebote*. Im ersten Buch habe ich die »Paradoxen Gebote« erklärt, und mit dem vorliegenden möchte ich den Lesern dabei helfen, sie in ihr Leben zu integrieren.

Im *1. Teil* dieses Buches geht es darum, wie man es trotzdem tun kann. Jawohl, die Welt ist verrückt, doch jeder kann seinen Sinn in ihr finden. Du magst eine ganze Reihe von Ausflüchten parat haben, doch du solltest dich nicht davon abbringen lassen, diesen Sinn zu finden. Vielleicht hattest du eine schwierige Vergangenheit, doch du kannst sie hinter dir lassen. Vielleicht ist das Leben für dich in diesem Augenblick nicht einfach, weil du darauf fixiert bist, Karriere zu machen. Doch auch dann gibt es immer noch Möglichkeiten der Sinnfindung.

Der *2. Teil* liefert Beispiele von Menschen (»paradoxen Menschen«), die diese Gebote leben und *es trotzdem tun*. Deren Geschichten beleuchten die Bedeutung eines jeden Gebots. Sie werden durch Fragen ergänzt, die du dir stellen oder die du mit anderen diskutieren kannst, um dein eige-

nes Leben und dessen Sinnquellen zu reflektieren – so, wie sie eben mit dem jeweiligen Gebot zusammenhängen.

Der 3. Teil handelt davon, wie du es schaffst, die Welt, die dich umgibt, zu verändern. Wenn du die »Paradoxen Gebote« lebst, wirst du spirituelle Befreiung erfahren und dich dazu aufgerufen fühlen, diese Welt zu einem besseren Ort für uns alle zu machen. Du wirst frei werden, der zu sein, der du bist, und du wirst danach streben, aktiv etwas zu bewegen.

Der 4. Teil liefert Antworten auf Fragen, die man mir am häufigsten gestellt hat, etwa nach dem Ursprung der »Paradoxen Gebote« oder nach dem, was sie überhaupt paradox werden lässt; warum und wann ich sie verfasst habe, wer oder was mich am meisten in meinem eigenen Leben beeinflusst hat, wohin die Gebote »gereist« sind. Und natürlich geht es auch um die Frage, was sie mit Mutter Teresa zu tun haben.

Das vermutlich Wichtigste, was ich während meiner Reisen und Vorträge über die »Paradoxen Gebote« gelernt habe, ist, dass große Wahrheiten meist einfach sind und von jedermann verstanden werden können. Die Wahrheiten, die in den »Paradoxen Geboten« liegen, sind grundsätzlich und allgemeingültig. Es sind Wahrheiten, die nicht ich erfunden habe. Ich habe sie erfahren, als ich noch jung war. Glücklicherweise habe ich einen Weg gefunden, sie auf eine Weise auszudrücken, durch die sie bei vielen Menschen Anklang gefunden haben. Es hat mir große Freude bereitet, wenn ich beobachten konnte, wie andere auf der ganzen Welt die

»Paradoxen Gebote« mit ihren Familien, Freunden oder Arbeitskollegen teilten.

Die meisten Menschen können Lebenssinn und tief greifendes Glück finden, wenn sie sich nach den Geboten richten. Die Herausforderung besteht darin, sich für ein sinnhaftes Leben zu entscheiden und es zu größtmöglicher Blüte zu führen. Darum geht es in diesem Buch: die »Paradoxen Gebote« zu leben, indem man es *trotzdem tut*. Wenn das gelingt, wirst du ein tief greifendes Glück erfahren, das deine Seele berührt – und das ist genau das Glück, das ich mir für dich wünsche.

**1. TEIL:
DU KANNST ES
TROTZDEM TUN**



Die Welt ist verrückt

Du hast völlig recht: Die Welt ist verrückt. Und deine vielleicht ganz besonders. Doch ich verspreche, dass du trotzdem den Sinn deines Lebens und tief greifendes Glück finden wirst.

Die »Paradoxen Gebote« sind der Leitfaden dazu. Genau deshalb behandelt die erste Zeile jedes Gebots ein Ungemach, eine Schwierigkeit oder eine Enttäuschung. Doch stets folgt eine positive Wendung: Tu es trotzdem.

Das Paradoxe findet sich gerade in dem Umstand, dass wir – auch wenn alles um uns herum schiefgeht – dennoch Sinn und Glück finden können. Dies gelingt, wenn wir das Schlechteste in der Welt mit dem Besten in uns selbst konfrontieren.

Als Individuum kann keiner die äußere Welt kontrollieren, weder was die Entwicklung der Wirtschaft noch die der Geburtenrate anbelangt. Auch den Verlauf des Wetters können wir nicht bestimmen, genauso wenig Feuersbrünste

oder Hochwasser. Wir haben keinen Einfluss auf das Vorhaben von Terroristen oder auf Kriege, die auszubrechen drohen. Wir wissen nicht, welche Unternehmen andere Firmen schlucken und welche Arbeitsplätze gestrichen werden oder neu entstehen. Wir können versuchen, vorbereitet zu sein und Gelegenheiten beim Schopf zu packen – doch über das meiste in der Welt da draußen haben wir keinerlei Kontrolle.

Ein Beispiel: Das Geschäftsfeld, in dem du arbeitest, erlebt eine Flaute, und die Firma, die dich beschäftigt, geht bankrott. Du hast Talent und bist in deinem Bereich sehr gut – doch plötzlich bist du arbeitslos.

Oder du gründest deine eigene Firma, doch ein Feuer zerstört all deine Unterlagen und Muster – und du musst von vorn beginnen.

Oder du bewirbst dich für ein politisches Amt, und dann verliert deine Partei die Wahlen. Du wirst den Job nicht bekommen, auch wenn du hart dafür gearbeitet hast und qualifiziert bist.

Oder deine Abteilungsleiterin ist zwar sehr kompetent, aber nicht gewillt, andere nachrücken zu lassen und somit ihren Posten freizugeben. Auch wenn eine Beförderung bei dir fällig wäre: Sie wird ihre Position noch sehr lange für andere blockieren.

Es gibt zahlreiche Umstände, auf die wir einfach keinen Einfluss haben. Aber es gibt etwas sehr Wichtiges, das wir sehr wohl kontrollieren können. Es ist unser »Innenleben«,

unsere innere Haltung. Wir sind in der Lage zu entscheiden, wer wir sein möchten und wie wir leben wollen. Wir können beschließen, die Menschen zu lieben, Gutes zu tun, erfolgreich zu sein, aufrichtig und freimütig zu leben, in großen Dimensionen zu denken, für die Benachteiligten zu kämpfen, weiterzumachen, wenn etwas zerstört wurde, den Menschen zu helfen und der Welt unser Bestes zu geben.

Wir können unsere Werte leben und unseren Familien und Freunden nahe sein. Und wir können das tun, was richtig, gut und wahrhaftig ist, was auch immer geschehen wird.

Was auch immer! Die gute Nachricht ist, dass es genau das ist, was den Menschen am meisten Sinn und reines Glück beschert.

Was meine ich eigentlich mit »den Sinn des eigenen Lebens finden«? Etwas, das wirklich bedeutsam für dich ist. Und was meine ich mit »tief greifendes Glück«? Es handelt sich dabei um jene Art von Glück, die deinen Geist berührt und dich mit deiner Seele verbindet. Es gibt viele Bezeichnungen dafür: Selbstverwirklichung zum Beispiel oder Selbsterfüllung, oder auch Seine-innere-Mitte-finden. Gläubige Menschen verbinden mit diesem Gedanken die Vorstellung, Gottes Willen für ihr Leben zu entdecken. Doch egal, wie man es nennt: Den Sinn seines Lebens zu finden ist der Schlüssel zu tief greifendem Glück. Und du kannst diesen Sinn finden – egal, was geschieht.

Wie komme ich in einer verrückten Welt zurecht?

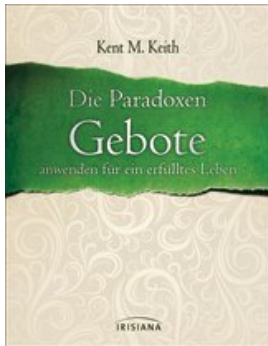
1. Was halte ich an dieser Welt für verrückt?
2. Was halte ich an *meiner* Welt für verrückt?
3. Was kann ich tun, um auf die Verrücktheit der Welt Einfluss zu nehmen?
4. Was kann ich tun, um auf die Verrücktheit meiner Welt täglich Einfluss zu nehmen?
5. Beschließe ich jeden Tag aufs Neue, meine innere Haltung zu überprüfen? Weshalb? Weshalb nicht?
6. Was bedeutet »tief greifendes Glück« für mich? Mit welchen Worten kann ich das beschreiben?
7. Wie fühle ich mich, wenn ich dieses Glück nicht erfahre?
8. Wie fühle ich mich, wenn ich dieses Glück erfahre?

Eine persönliche Unabhängigkeitserklärung

Die »Paradoxen Gebote« sind eine persönliche Unabhängigkeitserklärung von all jenen äußeren Faktoren, die wir nicht beeinflussen können. Unser Sinn und unser Glück hängen nicht von der äußeren Welt ab, wir können beides in unserem Inneren finden.

Ken Hill, Trainer für Führungskräfte, stieß Anfang der 1990er-Jahre auf die »Paradoxen Gebote«. Er sagte dazu:

»Die »Paradoxen Gebote« erinnern uns daran, dass wir in dieser Welt keine Opfer sind. Wir können tun, was getan werden muss – auch wenn wir Widerstand zu erwarten haben. Es ist interessant zu beobachten, wie einige der Führungskräfte und Geschäftsleute, mit denen ich arbeite, ganz instinktiv positiv handeln, selbst wenn die Chancen



Kent M. Keith

Die Paradoxen Gebote

anwenden für ein erfülltes Leben

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

ISBN: 978-3-424-15238-8

Irisiana

Erscheinungstermin: März 2014

Sinn und Erfüllung finden in einer verrückten Welt

Seit Jahrzehnten verbreiten sich die Paradoxen Gebote in der ganzen Welt. Mit ihren bestechend einfachen und zugleich tiefsinnigen Botschaften dienen diese Leitsätze als wertvolle Wegweiser.

Mit diesem praktischen Arbeitsbuch lernen Sie die einzelnen Gebote wirkungsvoll in Ihrem Leben anzuwenden. Zahlreiche inspirierende Geschichten zeigen, wie die Paradoxen Gebote bereits verschiedenste Menschen dabei unterstützten ihre Krisen zu meistern und neuen Sinn zu finden.