

CHRIS BARÉZ-BROWN

# Wake up!

54 Ideen für ein  
achtsames Leben

SUHRKAMP



suhrkamp taschenbuch 4822

Immer mehr Tage ziehen in absurder Geschäftigkeit vorüber. Die Zeit vergeht einem schneller und schneller, während die Gedanken die To-do-Liste rauf- und runterspringen. Verbundenheit, ein Gefühl von Bewusstsein für die eigene Umgebung – Fehlanzeige. Das Leben läuft auf Autopilot ... Jeder kennt diesen Zustand, Chris Baréz-Brown zeigt, wie man ihm entkommt: mit unorthodoxen Mitteln – »Verlauf dich«, »Kletter auf einen Baum«, »Leb von 5 Euro am Tag« – und der Konzentration auf Kreativität und die eigenen Sinne. *Wake up!* wird so zum charmanten Abenteuerbuch in Sachen Achtsamkeit.

Chris Baréz-Brown ist Autor, Redner und Kreativberater. Seine Workshops für Führungspersonal, die er in seiner Heimat Lyme Regis gibt, sind im Voraus monatelang ausgebucht. Er ist Gründer von Upping Your Elvis, einer Firma, die Kreativworkshops anbietet und u. a. mit Nike, Unilever und dem *Guardian* zusammenarbeitet. Chris Baréz-Brown schreibt Kolumnen fürs *Psychologies Magazine* und die *Huffington Post* und tritt bei der Veranstaltungsreihe TEDx auf.

# WAKE UP!

54 IDEEN FÜR EIN ACHTSAMES LEBEN

Chris Baréz-Brown

Aus dem Englischen von Simone Jakob

Suhrkamp

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel *Wake Up!*  
*Escaping Life on Autopilot* bei Penguin Books, London.

Erste Auflage 2017

suhrkamp taschenbuch 4822

© Upping Your Elvis Ltd 2016

© der deutschen Ausgabe Suhrkamp Verlag Berlin 2017

Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das  
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung  
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

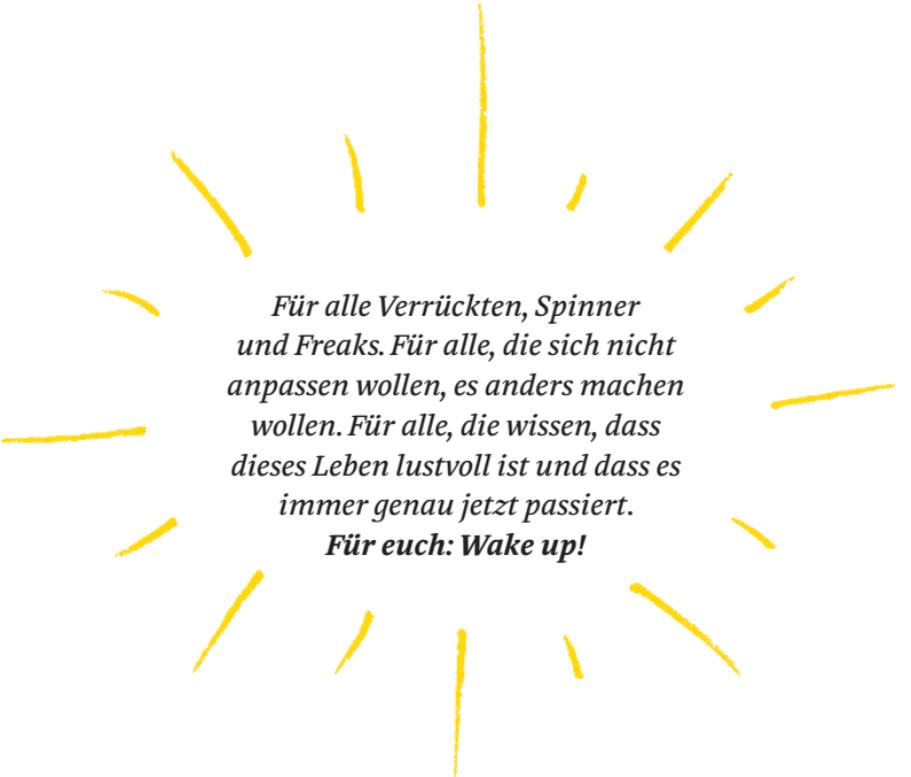
Umschlag: ErlerSkibbeTönsmann: Johannes Erler, Inga Albers

Umschlagabbildung: Hampton Associates, Aberdeen

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-46822-7



*Für alle Verrückten, Spinner  
und Freaks. Für alle, die sich nicht  
anpassen wollen, es anders machen  
wollen. Für alle, die wissen, dass  
dieses Leben lustvoll ist und dass es  
immer genau jetzt passiert.*

***Für euch: Wake up!***

# INHALT

Einleitung	9
<b>Die Kraft des Atmens</b>	34
Lern neu zu atmen	36
Mach deinen Fernseher kalt	40
Entgifte deinen Körper	44
Reise ins All	50
<b>Die Kraft des Einstimmens</b>	54
Nimm wahr, was du wahrnimmst	56
Koch roh	62
Verlauf dich in der Mittagspause	66
Walkie-Talkie	72
Falte einen Papierflieger und lass ihn fliegen	76
Spielzeug	82
<b>Die Kraft des Auftankens</b>	86
Badezimmer-Workout	88
Mal dein Leben	92
<b>Die Kraft des Verbindens</b>	98
Die ersten zehn Minuten nach draußen	100
Verteil ein bisschen Liebe	104
Trag jeden Tag das Gleiche	108
Schalte einen Gang runter	112

Geh im Wald spazieren	116
<b>Die Kraft, auf seinen Körper zu hören</b>	120
Richte dich nach deiner inneren Uhr	122
Leb von 5 Euro am Tag	126
Schreib einen Song	132
Steh auf	138
Sag Ja	142
Lass deine Gefühle raus wie Elvis	146
Eine Auszeit von Brot und Milch	150
Werde jemand anders	154
Schreib Tagebuch	158
Klau dir Zeit	164
<b>Die Kraft der Musik</b>	168
Verlier dich in Musik	170
Mach eine Tasse Tee	174
Was ich an mir liebe/hasse	178
Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang	184
Bekämpf die Amnesie	190
Mach eine digitale Entziehungskur	194
Gib dem Chanten eine Chance	198
Kletter auf einen Baum	202
Iss, wenn du hungrig bist	208
Eine unerzählte Geschichte	212

Probier etwas Neues aus	218
Sag einfach Nein	224
Tanz	228
Schenk deinem Tag eine Stunde	232
Freude und Dankbarkeit	236
Das 50-Millionen-Euro-Los	240
Betrachte den Himmel	246
Leb wie ein Schwein	250
Keine Ausreden	254
Lach aus vollem Hals	260
Lächle	264
Mach ein Unrecht wieder gut	268
Eine große Sache	272
Guerilla Gardening	278
Halt still und nimm alles in dich auf	282
Schreib jemandem, der dir wichtig ist	286
Warum jetzt?	292
... und bald werden wir sterben	296
Wake up!	300
Danksagung	302

# EINLEITUNG

Über die Jahre habe ich gemerkt, dass ich manchmal nicht ich selbst bin.

Damit meine ich nicht, dass ich schlecht drauf bin oder krank, sondern dass ich den Eindruck habe, jemand anders lebt mein Leben. Und dann gibt es wieder Momente, in denen ich mich mit mir selbst, mit meiner Familie, meinen Freunden, meiner Arbeit und ja, auch diesem fantastischen Planeten zutiefst verbunden fühle. Das sind ganz besondere Momente. Alles ist dann absolut klar. Ich bin voll da. Es fehlt mir an nichts. In solchen Augenblicken habe ich das Gefühl, im Einklang zu sein mit dem, was ich bin, und wo ich in diesem wundervollen Leben stehe. Es gibt keine Ängste, keine Sorgen und keine Befürchtungen, denn alles ist genau so, wie es sein soll. In diesen Momenten bin ich mir sicher, dass das Leben eigentlich leicht, voller Spaß und ein Spiel ist.

Misslich nur, dass dieser Zustand allzu schnell verfliegt, und im Handumdrehen fühle ich mich wieder wie eine Flipperkugel, die unkontrolliert durch die Gegend springt und nur dann punktet, wenn sie zufällig mit dem Ziel kollidiert. Dann komme ich oft erst eine Woche oder sogar einen Monat später wieder zu mir und frage mich, wie zum Teufel das passiert ist.

Die meisten von uns kennen die Erfahrung, von A nach B zu fahren und unser Ziel zu erreichen, ohne dass wir uns richtig an die Fahrt erinnern können. Wir sind sicher angekommen und hatten die ganze Zeit über die Kontrolle über den Wagen, und doch haben wir das Gefühl, als

hätte jemand anders am Steuer gesessen, weil wir nicht genau wissen, wie wir dorthin gekommen sind. Wir hatten auf Autopilot geschaltet.

Das passiert uns allerdings nicht nur beim Autofahren, sondern jeden Tag. Es passiert uns bei der Arbeit, zu Hause, ja, es passiert unser ganzes Leben lang, und genau darum geht es in *Wake up!*.

## LEBEN AUF AUTOPILOT

Einer der Gründe, warum wir einen Großteil unseres Lebens im Autopilot-Modus verbringen, ist die Art, wie unser Gehirn arbeitet. Es hat zwei verschiedene Funktionsweisen, eine bewusste und eine unbewusste, die zusammen etwa 25 Prozent unserer Gesamtenergie verbrauchen, wenn man diversen Wissenschaftlern Glauben schenkt.

Der bewusste Teil des Gehirns kommt bei Denkprozessen zum Einsatz, die Logik, Rationalität und ein hohes Maß an kognitiver Verarbeitung erfordern. Wenn wir entscheiden, ob es besser ist, einen Wagen zu leasen oder zu kaufen oder ob erdgekoppelte Wärmepumpen tatsächlich energiesparender und umweltfreundlicher sind, benutzen wir das bewusste Denken. Es verbraucht allerdings ziemlich viel Energie, weshalb wir auch so schnell müde werden, wenn wir ein besonders schwieriges Problem zu lösen versuchen.

Dagegen ist das unbewusste Denken viel effizienter. Es sucht in dem, was uns gerade geschieht, nach Mustern und Parallelen zu Dingen, die wir schon einmal

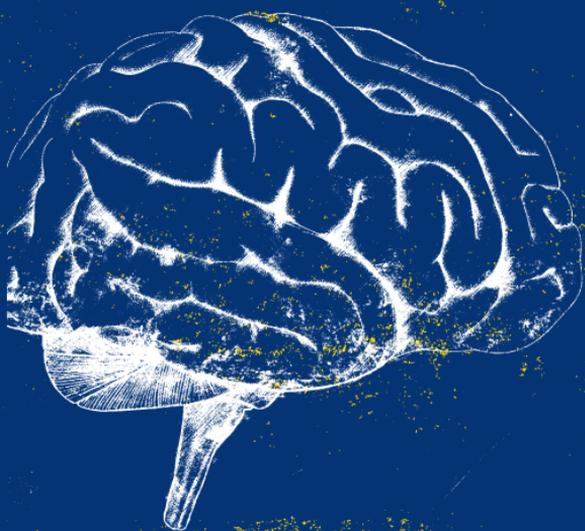
erlebt haben. Und bei grober Ähnlichkeit mit unserer Vergangenheit geht es davon aus, dass die Erlebnisse ein und dieselben sind. Es beeinflusst unser Verhalten dementsprechend, und wir reagieren auf die gleiche Art wie damals. Wenn uns zum Beispiel auffällt, dass die Tür wieder nicht schließt, nachdem wir gerade mit zwei Gläsern Wein in der Hand aus der Küche gekommen sind, treten wir mit genau dem richtigen Schwung an genau die richtige Stelle, und sie rastet ein. Nice! Man muss nicht mal darüber nachdenken; und genau das ist der Vorteil des Autopiloten.

Es ist ein genialer, effizienter Prozess, der uns unzählige Mühen erspart und absolut notwendig für unser Funktionieren ist. Wir können uns nicht bewusst mit jedem Detail unseres Lebens befassen; wenn wir das müssten, wären wir bald völlig erschöpft.

Überleg nur, wie schwierig es ist, eine Fremdsprache oder ein neues Instrument zu lernen oder zum ersten Mal Auto zu fahren. Wenn wir einfache Handlungen ausführen, Routineaufgaben oder Dinge, die wir so oft geübt haben, dass sie praktisch wie von selbst ablaufen, dann ist das Unterbewusstsein perfekt, um Ressourcen zu sparen. Es denkt schneller, »automatischer«. Dass Menschen nach langem Üben Tennis oder Trompete spielen können, haben sie ihm zu verdanken. In solchen Situationen ist es zweifellos ein Leistungsträger.

Der Haken dabei ist, dass das Unterbewusstsein keinen Knopf zum Ausschalten hat. Und da wir ein Leben voller Gewohnheiten und eingeschliffener Alltagsroutinen führen, haben wir die meisten Dinge, die wir tun, schon

einmal getan, sodass der Autopilot zum Standardmodus unserer Existenz wird. Wären wir alle Tennisspieler, wäre das nicht so tragisch, aber die wenigsten von uns verbringen ihre gesamte Zeit auf dem Tennisplatz, und das Leben ist nun mal wesentlich komplexer. Daher müssen wir die beiden Systeme unseres Gehirns besser ins Gleichgewicht bringen. Es lässt sich unmöglich sagen, wie die perfekte Balance aussehen müsste oder welche Kapazitäten der bewusste Teil des Gehirns überhaupt hat, mehr Kontrolle über alles auszuüben, aber viele von uns wissen instinktiv: Wenn wir an jedem einzelnen Tag etwas wacher, bewusster und unabhängiger vom Autopiloten wären, würde das für unser Leben einen Riesenunterschied bedeuten.



## DAS HÖHLENMENSCHEN-GEHIRN

Das menschliche Gehirn hat sich in den letzten 50.000 Jahren kaum verändert, und wir haben bis heute Überlebensinstinkte, die uns eher vor prähistorischen Gefahren wie menschenfressenden Tieren schützen als vor denen des modernen Lebens.

Um unser Überleben zu sichern, hat unser Gehirn einen Mechanismus entwickelt, der es uns ermöglicht, potenzielle Gefahren zu registrieren und sofort darauf zu reagieren. Dieser Mechanismus hat uns früher gute Dienste geleistet, denn je schneller wir auf die kleinste Andeutung einer Gefahr reagieren konnten, desto besser standen unsere Chancen zu überleben. Ängstlichkeit war demnach ein so wesentlicher Erfolgsfaktor für die Weitergabe unserer Gene, dass sie schließlich zum integralen Bestandteil der menschlichen DNA wurde.

All diese Gefahren liegen zwar längst hinter uns, trotzdem haben die meisten von uns immer noch eine instinktive Abneigung gegen Risiken. Sie ist ein Teil von uns.

Wenn wir auf Autopilot schalten, stellen wir diesen *Negativity Bias*, die Konzentration auf das Negative, nicht in Frage, sondern gehorchen ihm unkritisch. Das Höhlenmenschen-Gehirn ist so beschaffen, dass es misstrauisch auf alles reagiert, was neu und anders ist oder unsere Identität und die Problemlösungsstrategien, die schon in der Vergangenheit funktioniert haben, in Zweifel zieht. Der Höhlenmensch will, dass alles so bleibt, wie es in der Vergangenheit war.

Natürlich versucht der Höhlenmensch in uns nur, uns zu beschützen. Er will dafür sorgen, dass wir in Sicherheit sind. Und wir werden ihn auch nie loswerden. Trotzdem können wir lernen, ihm zuzuhören und dann rational zu

handeln, anstatt ihm blind Folge zu leisten. Wenn wir merken, dass er Ängste schürt und uns mit Adrenalin vollpumpt, um eine *Fight-Flight-or-Freeze*-Reaktion zu provozieren, können wir innehalten, durchatmen und uns fragen, ob die Situation tatsächlich so bedrohlich ist. Unser innerer Höhlenmensch löst gern heftigere Reaktionen in uns aus als unbedingt nötig.

Zu lernen, wie man ihm zuhört, seinen Beitrag schätzt und sich dann bewusst entscheidet, was man als Nächstes tun will, ist von entscheidender Bedeutung für ein glücklicheres Leben.

## DAS UNTERBEWUSSTSEIN

Wenn wir auf Autopilot schalten, hat unser Unterbewusstsein das Sagen. Das heißt, wir reagieren reflexartig auf die Welt um uns herum.

So kann eine wie auch immer geartete Emotion und unsere instinktive Reaktion darauf bestimmen, wie unser Tag verläuft. Das Unterbewusstsein liebt Fantasievorstellungen und verführt uns so oft wie möglich zum Tagträumen. In denen geht es normalerweise immer um die Vergangenheit oder die Zukunft, sie lenken uns von dem ab, was im Hier und Jetzt vor sich geht. Auf Autopilot treffen wir impulsive Entscheidungen, die oft nicht die klügsten sind. Wenn wir müde sind, trinken wir zuckerhaltige Limonade, statt uns ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Nach einem anstrengenden Vormittag gönnen wir uns vielleicht ein allzu üppiges Mittagessen, das unsere Leistungsfähigkeit für den Rest des Tages beeinträchtigt. Oder vielleicht erscheinen uns die Aufgaben, die wir heute erledigen müssen, schwierig und sinnlos, und wir surfen auf Facebook, um uns davon

abzulenken. Der Autopilot hat eine betäubende Wirkung, man wird passiv und fühlt sich vom Rest der Welt abgeschnitten. Ist er eingeschaltet, kommt es uns oft vor, als wären wir ganz allein und Überleben wäre oberste Priorität. Wir verlieren das Bewusstsein dafür, wer wir eigentlich sind und was wirklich wichtig ist, weil wir uns mehr von Instinkt als von Einsicht leiten lassen.

Die Zeit rast dann nur so an uns vorbei, denn wir sind entweder mit Grübeln, Träumen oder irgendwelchen Tätigkeiten beschäftigt, oder wir klinken uns ganz aus der Realität aus, indem wir unser Gehirn mit den künstlichen Reizen füttern, die die sozialen Medien, Online-Games oder das Fernsehen hergeben ... Auf Autopilot sind wir ständig voller Angst. Wir bereiten uns damit ununterbrochen auf Gefahren vor und führen letztlich eine primitive, fast tierische Existenz. Unser Unterbewusstsein mag effizient sein, aber ein glückliches Leben sieht anders aus.



## DAS BEWUSSTSEIN

Am anderen Ende des Spektrums befindet sich der Wachzustand, ein Zustand, geprägt von Verständnis und Verbundenheit. Wir alle haben solche Augenblicke erlebt, kennen Momente völliger Klarheit, die einen flüchtigen Eindruck davon vermitteln, wie wundervoll das Leben sein kann.

Oft werden sie von scheinbar zufälligen Ereignissen ausgelöst: Wir machen bei herrlichem Wetter einen Spaziergang auf dem Land oder hören ein Musikstück, das im wahrsten Sinne des Wortes eine Saite in uns zum Klingen bringt. Oder wir umarmen einen geliebten Menschen. Manchmal fühlen wir uns erstaunlicherweise nach Todesfällen oder Katastrophen am lebendigsten. Als David Bowie starb, machte mich das unheimlich traurig, aber der gleiche Tag hatte für mich auch etwas Magisches. Ich hatte das Gefühl, wacher zu sein, weil ich durch seinen Tod daran erinnert wurde, dass man sich wie er in alles Mögliche verwandeln kann, aber eben auch daran, dass nichts ewig währt. Eine ausgesprochen nützliche Einsicht, wenn es darum geht, bewusst zu leben.

Jeder hat seine eigenen Erfahrungen damit, wirklich aufzuwachen. Wir reagieren dann nicht mehr nur auf unsere Umwelt, sondern handeln bewusst und zielgerichtet. Wir haben das Gefühl, mehr Wahlmöglichkeiten zu haben und flexibler in unseren Perspektiven zu sein, sodass wir jede Situation von einem positiven Standpunkt aus betrachten können. Unser Verstand wird ruhiger und ist ganz auf das Jetzt konzentriert.

Wenn wir aufwachen, merken wir, dass wir kein bisschen allein, sondern mit unserer Umwelt verbunden sind. Wir

werden empfänglicher und sehen plötzlich, was wichtig ist und was nicht. Unsere kleinlichen Obsessionen lassen wir hinter uns und konzentrieren uns auf das, was wirklich zählt.

Wenn wir aufwachen, werden wir zu bewussten Gestaltern und sind mit unserer Umgebung im Einklang, anstatt gegen sie anzukämpfen, und wir merken, dass alles leichter wird. Für mich ist das sowohl ein lebendiger als auch lebenswichtiger Zustand – das totale Gegenteil zum Autopiloten.