GOLDMANN
ARKANA

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 »Hirnwichserei«, 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 Hirnwichsereien, zum Beispiel die Besessenheit von kreativen Projekten, zu unseren Gunsten nutzen können, wie die Instinktsteuerung des Menschen zum Phänomen der Hirnwichserei 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. Der vorliegende Titel ist sein erstes Buch.

GIULIO CESARE GIACOBBE

Wie Sie Ihre Hirnwichserei abstellen und stattdessen das Leben genießen

Aus dem Italienischen
von Elisabeth Liebl

GOLDMANN
ARKANA

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

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe Mai 2005
© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2003 Ponte alle Grazie srl, Mailand
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagmotiv: Daniele Melani
Lektorat: Anja Schmidt
Gesetzt aus der Legacy
Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

WL · Herstellung: CZ

eISBN 978-3-641-11919-5

www.goldmann-verlag.de

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
Über dieses Buch 15
Wenn Sie jemand sehen 16

Kapitel 2 – Was ist Hirnwichserei? 22
Mögliche Definitionen 22
Die positive Hirnwichserei 24
Die negative Hirnwichserei 29

Kapitel 3 – Natur und Wesen der Hirnwichserei . . 33
Die Spannung 33
Das Denken 40

Kapitel 4 – Warum wir hirnwichsen 56
Das Gehirn 56
Die zwei Welten 63

Kapitel 5 – Warum es besser ist,
mit der Hirnwichserei aufzuhören 68

Kapitel 6 – Wie man es anstellt,
mit der Hirnwichserei aufzuhören 70
Ein kleines Vorwort zwischendurch 70
Die Depression 73
Geistige Präsenz 78
Die Welt 82
Meditation 88
Der Körper 94
Der Geist 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
Das Mantra 130
Das Mantra ohne Bedeutung 135
Das Mantra mit Bedeutung 138
Begegnungen 143

Vorwort vom Autor höchstpersönlich[1]

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 revanchieren, 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 kann[2]. 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 dümmsten 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 »Hirnwichserei« 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 abzufeuern[3]. 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?«

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Giulio Cesare Giacobbe

Wie Sie Ihre Hirnwichserei abstellen und stattdessen das Leben genießen

eBook
ISBN: 978-3-641-11919-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2013

Witzig, provokant, geistreich – freche Lebenshilfe der charmantesten Art ...

Wir denken viel zu viel. Statt das Leben zu nehmen, wie es uns täglich neu entgegentritt, verlassen wir uns auf das, was wir planen, kalkulieren, erwarten, aufarbeiten et cetera. Dies nennt Giacobbe die Neurose der „Hirnwichserei“. Dieser Zeitkrankheit rückt der Psychologieprofessor mit pointiertem Witz und unerschöpflichem Fachwissen zu Leibe. Wir erfahren, wie wir positive Hirnwichsereien, zum Beispiel die Besessenheit von kreativen Projekten, zu unseren Gunsten nutzen können und vor allem: mit welchen Methoden wir unsere angeborenen Reaktionen überlisten, so dass wir das Leben endlich in seiner ganzen Fülle genießen können.