

## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63366-9

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

## Disclaimer

Die Methoden, die in diesem Buch beschrieben werden, sind einfache Prinzipien und Übungen, die sich leicht in ein gesundes Leben integrieren lassen. Sie ersetzen keine Therapie oder ärztliche Versorgung, sie dienen nicht zur Diagnose oder Behandlung psychischer oder körperlicher Erkrankungen. Sollten während der Praxis Probleme oder Situationen auftreten, bei denen die Leserin oder der Leser sich nicht wohl fühlt, bitten wir darum, unbedingt entsprechende Beratung oder Hilfe einzuholen.

Der Autor ist kein ausgebildeter Arzt, Psychologe oder Psychiater. Voraussetzung für die Nutzung der vorgestellten Methoden ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Bei einer Herz-Kreislauf- und/oder Lungenerkrankung sowie bei Wirbelsäulen- und/oder Gelenkproblemen bzw. anderen gesundheitlichen Einschränkungen empfehlen wir, vor Beginn des körperlichen Trainingsprogramms einen Arzt zu konsultieren.

Michael Curse Kurth

**Stell dir vor, du wachst auf**

Die OOOO+X-Methode für mehr  
Präsenz und Klarheit im Leben

Rowohlt Polaris

Originalausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch  
Verlag, Reinbek bei Hamburg, Februar 2018  
Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg  
Umschlaggestaltung und Motiv Hauptmann  
& Kompanie Werbeagentur, Zürich  
Umschlagfoto Robert Eikelpoth  
Umschlaginnenabbildung © Ingmar Nolting  
Gesetzt aus der Whitman, InDesign  
Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978 3 499 63366 9

# Inhalt

Disclaimer

Motto

3. Kapitel

INTRO

Ein Experiment, Teil 1

Stell dir vor, du wachst auf

Ich wache auf

Meine Geschichte

Ein kleiner, großer Schritt

Der Bruch - Meditation, Coaching & Life

DIE OOOO+X-METHODE

Morgenroutine?

Der innere Kritiker ist ein Arschloch - aber  
manchmal ein nützliches

Die fünf Bestandteile

Einen Millimeter weiter links

Commitment - das Versprechen an dich selbst

Was, wie viel und warum

Aufschreiben statt aufsagen

DAS ERSTE O: OFFENER RAUM

Aller Anfang ist ...

Du wachst auf

Der Offene Raum

Warum wir denken, dass wir müssten

Die Negativitätstendenz

Geschichten, die wir uns erzählen - ein Reality-  
check

Mehr E-Mails, höhere Produktivität?

Warum soziale Netzwerke uns unglücklich ma-  
chen können

Kämpfen oder Flüchten?

Musterunterbrechung

O wie Obama  
Den Offenen Raum praktizieren  
Mein Versprechen an mich selbst

DAS ZWEITE O: OBRIGADO

Ein Experiment, Teil 2  
Obrigado  
Dankbarkeit ist nicht «Positives Denken»  
Dankbarkeit als Praxis  
Das Dankbarkeitsjournal  
Dankbarkeit bei Depressionen  
Der Dankbarkeitsspaziergang  
Das Ford-Fiesta-Prinzip  
Die Widmung  
Obrigado praktizieren  
Mein Versprechen an mich selbst

DAS DRITTE O: OM

Oooooooooooooom - bloß nicht?!  
Mach dich mit dir selbst bekannt  
Liegen oder sitzen?  
Die Sieben Gesten  
Wie lange sollten wir meditieren?  
Den Atem nutzen  
Meditation mit Musik  
Geräusche, Lärm und Ablenkung  
Die Gedanken vor unserer Einfahrt  
Was die Wissenschaft weiß  
Ein Blick auf den Beipackzettel  
Om praktizieren  
Mein Versprechen an mich selbst

DAS VIERTE O: OCHA

Ocha  
Einfach nur eine Tasse Tee  
Meditation im Alltag  
Ocha während des Arbeitstages  
Ocha praktizieren

Mein Versprechen an mich selbst

DAS X: EXERCISE

Der Körper als Hilfe für den Geist

Sport und Couchpotatoes

Was und wie lange?

Die Evergreens

Das Sieben-Minuten-Workout

Tanzen

Dynamische Meditation

Kum Nye

Exercise praktizieren

Mein Versprechen an mich selbst

ROUTINEN, HACKS & TIPPS

OOOO+X als Morgenroutine

OOOO+X als Abendroutine

OOOO+X als einzelne Module

Quick & dirty

Spaghetti bolognese sind keine Kartoffeln mit  
Champignons

Was tun, wenn es mal nicht klappt?

BONUS

Die 4-7-8-Atmung

Den Tag reflektieren

Evening Pages

OUTRO

Tu es für dich und dadurch auch für andere

NACHWORT

DANKSAGUNG

VERWENDETE UND WEITERFÜHRENDE LITERA-  
TUR

Alles, worauf Aufmerksamkeit fällt, verändert sich.

[...]



# INTRO

«*Beginne, wo du bist.*»

Pema Chödrön

## Ein Experiment, Teil 1

Egal, wo du gerade bist und aus welchen Gründen du dieses Buch in die Hand genommen hast: Ich würde dich gern zu einem kleinen Experiment einladen. Es dauert nur etwa 75 Sekunden, und du kannst es im Prinzip an jedem Ort und ohne Vorbereitung machen. Zum Beispiel genau hier und jetzt. Du bist skeptisch? Keine Sorge – das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass du 75 Sekunden deines Lebens mit etwas Unnötigem verschwendet hast. Und mal ehrlich, uns beiden fallen bestimmt 20 Situationen ein, in denen wir weit mehr als 75 Sekunden mit überflüssigen Dingen verschwenden.

Das Beste allerdings, was dir bei diesem Experiment passieren kann: dass sich deine Sicht auf das, was du in diesem Moment spürst und erfährst, verändert, und zwar deutlich. Könnte man mal ausprobieren, oder? Also: Bist du bereit?

Lies dafür einfach die nächsten paar Zeilen und schließ dann deine Augen.

Gleich wenn deine Augen geschlossen sind, nimm kurz wahr, wie du dich gerade fühlst. Wie fühlt sich dein Körper an? Atmest du flach oder tief? Sind deine Schultern hochgezogen oder gelockert? Spürst du eine leichte Unruhe oder eine angenehme Entspannung? Wo in deinem Körper kannst du dies besonders wahrnehmen? Achte auf deine Empfindungen in diesem Moment. Dafür brauchst du nur ein paar Sekunden. Dann, wenn du so weit bist, nimmst du einfach drei tiefe und bewusste Atemzüge.

Während du einatmest, spürst du, wie der Atem deine Lunge füllt, wie deine Brust und dein Bauch sich sanft weiten. Beim Ausatmen nimmst du wahr, wie sich deine Brust wieder senkt und der Atem ausströmt.

So weit, so einfach. Dann können wir loslegen, oder? Auch wenn du gerade im Buchladen stehst, probiere die kleine Übung trotzdem aus - niemand außer dir wird es merken! Nimm nun drei tiefe, achtsame Atemzüge. Richte deine Aufmerksamkeit dabei ganz auf die Atmung, auf das Gefühl des Ein- und Ausatmens in deiner Brust, deinem Bauch oder wo immer du es spürst. Du musst nichts anderes tun als das. Tu es mit voller Aufmerksamkeit.

Danach öffne die Augen.

Nimm dir einen kurzen Moment Zeit: Wie fühlst du dich jetzt? Schau in dich hinein. Was passiert dort gerade? Und wenn du nun die Aufmerksamkeit nach außen richtest, in die unmittelbare Umgebung, den Raum, in dem du gerade bist: Spürst du einen Unterschied in deiner Wahrnehmung? Gibt es eine Veränderung in der Art und Weise, wie sich dein Körper und deine Umgebung anfühlen?

Mehr gibt es nicht zu tun. Du nimmst einfach wahr, was ist.

Dieses Experiment könnte einfacher kaum sein: Wir nehmen wahr, wie wir uns fühlen, atmen einige Male bewusst ein und aus und horchen dann noch einmal in uns hinein. Wenn wir uns aufrichtig darauf einlassen, spüren wir einen Unterschied. Vielleicht ist er subtil, eine leise Ahnung - doch er ist da. Und selbst wenn wir wieder zur normalen Atmung zurückkehren, hält dieser Effekt noch für eine gewisse Zeit an.

## Stell dir vor, du wachst auf

Wie kann es sein, dass diese schlichte Übung etwas in unserer Wahrnehmung verändert?

Der Atem ist der Schlüssel. In den Momenten unseres Lebens, in denen wir gelassen und entspannt sind, atmen wir automatisch ruhiger und tiefer als in jenen, in denen wir unter Stress stehen. Umgekehrt können wir in Stresssituationen durch bewusstes Atmen mehr Entspannung erzeugen. Dies funktioniert zunächst auf einer körperlichen, genauer einer biochemischen Ebene: Durch tiefe und bewusste Atmung verringern wir die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol oder Adrenalin. Unser Herzschlag und unser Puls verlangsamen sich, und wir aktivieren den sogenannten Parasympathikus, denjenigen Teil unseres Nervensystems, der ganz allgemein für Erholung und einen vertieften Ruhezustand zuständig ist. Gleichzeitig beruhigen wir den Sympathikus, welcher unsere Stressreaktionen steuert. Dabei wird durch bewusstes Atmen auch unser Verdauungssystem angeregt - sehr hilfreich also, falls wir diese Übung nach dem Mittagessen machen.

Vereinfacht ausgedrückt können wir sagen: Entspannt sich unser Körper, kann auch unser Geist ruhiger werden. Ein bewusstes Wahrnehmen des Körpergefühls und ein klarer innerer Fokus können die Gedanken beruhigen und sogar Angstzustände und Depressionen abmildern. Unser rastloser Kopf findet zum Hier und Jetzt, statt sich mit Gestern oder Übermorgen zu beschäftigen.

Soll das heißen, dass wir nur durch bewusstes Ein- und Ausatmen all unsere Probleme lösen können?

Wohl eher nicht. Doch was wäre, wenn wir mit solch einfachen und leicht in den Alltag integrierbaren Mitteln wie der Atmung die Möglichkeit hätten, eine grundlegende positive Veränderung in unserem Leben zu bewirken? Wenn es bestimmte Methoden und Übungen gäbe, die wir

praktizieren können und die uns jeden Tag ein kleines bisschen mehr dabei helfen, ein inneres Gleichgewicht zu entwickeln?

Tatsächlich gibt es sie. Wir können dazu aus einem jahrtausendealten Wissensschatz von meditativen Traditionen schöpfen und anhand der Beispiele anderer Menschen erfahren, was ihnen in ähnlichen Situationen wie unserer eigenen weitergeholfen hat. Zum Glück leben wir heute auch in einer Zeit, in der die Wissenschaft viele dieser Methoden für sich entdeckt hat und ihre Wirksamkeit empirisch überprüfen und belegen konnte – dies schon mal vorab für die gesunden Skeptiker unter meinen Leserinnen und Lesern.

Unser Leben ist komplex. Jede und jeder von uns hat seine eigene Geschichte voller Erlebnisse, Prägungen, Wünsche und ganz persönlichen Bedürfnissen. Doch wir sind alle gleich. Unser Glück hängt nicht einzig und allein davon ab, was «mit uns passiert», sondern auch davon, mit welcher Bewusstheit wir den Dingen begegnen. Und vor allem, mit welcher Bewusstheit wir uns selbst begegnen. Und davon handelt dieses Buch.

Wir können jederzeit anfangen. Da, wo wir sind.

## Ich wache auf

Da, wo ich bin, ist es noch dunkel. Meine Augen gewöhnen sich nur langsam daran. Jetzt sehe ich: Es sind die zugezogenen Vorhänge, die das Licht von außen nicht hereinlassen. Ich schaue auf mein Handy. Es ist bereits Viertel vor zehn. Da ich erst um kurz vor fünf im Bett war, fühlt es sich an, als hätte mich ein Zug überfahren. Mein Kopf dröhnt, meine Bronchien tun weh, mein Mund ist trocken, meine Nase zu. Mist, ich habe zu viel geraucht. Dabei rauche ich normalerweise gar nicht. Das war wohl eine Folge der sieben Bier, die ich getrunken habe. Unnötig. Vor allem, weil ich gar nicht richtig betrunken geworden bin, nur immer müder. Ich bereue es, nicht besser auf mich geachtet zu haben und seufze - es klingt, als würde eine Motorsäge anspringen. Meine Stimme scheint halbwegs ruiniert zu sein.

Der Ton meiner Gedanken ist auch nicht freundlicher als der meiner Stimme. «Du hast zu wenig geschlafen, trotzdem ist es jetzt schon spät, und du hast zu wenig Zeit, du musst zu dem Termin, du kannst nicht mehr frühstücken, jetzt bist du nicht ausgeruht» - zu wenig, zu viel, zu spät ...

Ich schaue erneut auf mein Handy. Schon früh sind Nachrichten angekommen. Ich müsste reagieren. Hätte ich mich doch schon gestern vorbereitet und besser geplant! Hätte, müsste, sollte ... Mein Kopf kreist. Unmut steigt in mir auf. Müdigkeit, körperliches Unwohlsein, Unlust auf die anstehenden Aufgaben und ein Bereuen der diversen Inkonsequenzen von gestern Nacht vermischen sich zu einem Cocktail, der gelinde gesagt mies schmeckt. Mein Tag beginnt mit einem schlechtgemixten Emo Long Island Iced Tea, inklusive Kopfschmerz-Garantie. Und dabei habe ich doch bereits Kopfschmerzen.

Noch mal der Blick aufs Handy. Die Uhr bleibt gnadenlos, ich bin zu spät dran. Ich muss unter die Dusche, vielleicht schaffe ich noch einen Kaffee - doch um den zu trin-

ken, müsste ich vorher etwas essen. Auf nüchternen Magen vertrage ich keinen Kaffee. Ich fasse den Entschluss aufzustehen, schlage die Decke zur Seite, setze die Füße auf den Boden und öffne auf dem Weg zum Bad das Fenster. Das Wetter macht meiner Stimmung Konkurrenz: wolkenverhangener Himmel, es regnet leicht, die Luft strömt kühl und feucht herein. Langsam wird es lächerlich. Doch, Moment, eins fehlt noch: Zwei Stockwerke unter mir, in einem Seitenflügel des Hotels, in dem ich mich befinde, gibt es anscheinend ein Fitnessstudio. Beim Öffnen des Fensters schallt mir laute Chartmusik entgegen, zu der ein offensichtlich hochmotivierter Trainer seine Anweisungen in eines dieser Headset-Mikrophone schreit. Gerade als ich mich frage, ob ich ihm den Hals umdrehen soll oder lieber doch nur den Griff meines Fensters, um es zu schließen, habe ich einen Flashback.

Indien. Ich stehe mit mehreren hundert Menschen in einem riesigen, dunklen Raum. Es ist sechs Uhr morgens, noch vor Sonnenaufgang. Die Musik dringt aus riesigen Boxen, die in allen vier Himmelsrichtungen stehen. Wir atmen. Wir bewegen uns chaotisch. Die Anspannungen der Nacht und des vergangenen Tages, verdammt noch mal, die Anspannungen des bisherigen Lebens, sie lösen sich, ein bisschen, hier und da macht es «knack» und etwas rastet ein. Oder aus. Plötzlich ruft jemand laut «STOPP». Alle Bewegungen frieren ein. Wir stehen still, beobachten unseren Atem, sind mit dem präsent, was da ist. Es ist genau diese Erinnerung an dieses abrupte «STOPP», die mich jetzt aus dem ungunten Gedankenstrudel des Hotelzimmertorgens reißt. Ich atme tief ein und aus. Es ist absurd – ich bin auf einmal dankbar dafür, dass diese Menschen unten im Fitnessstudio so frühmorgens zu schrecklicher Musik tanzen. Obwohl ich körperlich schon wach war – wirklich aufgeweckt wurde ich von ihnen.

Ich setze mich ein paar Minuten auf die Bettkante und beobachte, wie sich meine Gedanken langsam absetzen wie Sand in einer Wasserflasche, wenn man sie nach dem Schütteln abstellt. Nach ein paar Minuten nutze ich mein Handy zum ersten Mal an diesem Tag bewusst und schreibe die Erinnerung an das «STOPP» und das, was sie bewirkt hat, auf. An Tagen, an denen mich ein negativer Gedankenstrudel mitreißt, möchte ich mich daran erinnern.

In meinem Hotelzimmer steht ein Wasserkocher, ich fülle ihn auf, putze mir die Zähne und trinke danach einfach ein Glas heißes Wasser. Der Dampf aus der Tasse steigt in meine Nase, und ich spüre, wie sich kleine Tropfen in meinem Bart verfangen. Ja, ich habe einen Kater. Ja, ich stehe unter Druck, die Aufgaben des Tages wollen erledigt werden. Ja, ich werde ohne Frühstück den Tag beginnen. Doch mir geht es gut. Zumindest wesentlich besser als noch vor 10 Minuten.

Hotelzimmer, Indien, ruhiges Atmen, heißes Wasser in meiner Kaffeetasse - wie zur Hölle bin ich überhaupt hier hingekommen?



## Meine Geschichte

Solange ich zurückdenken kann, wollte ich Rapper werden. In der Grundschule hatte ich allerdings noch einen weiteren Berufswunsch: Psychologe. Obwohl Rapper und Psychologe auf den ersten Blick unterschiedlicher nicht sein könnten, ähnelten sich die Gründe, aus denen ich diese Berufe interessant fand, erstaunlicherweise sehr.

Meinen ersten Kontakt mit Hip Hop hatte ich bereits im Kindergarten. Dort gab es eine Zeitlang einen Zivildienstleistenden, der uns Breakdance beigebracht hat. Anfang der 80er schwappte gerade die große Hip-Hop-Welle aus den USA herüber und erreichte sogar uns im kleinen ostwestfälischen Minden. Obwohl ich erst ein paar Jahre später begann, die Inhalte von Rap zu verstehen, wusste ich schon im Kindergarten: Da ist irgendwas. Dieses Irgendwas hat mich seitdem nicht mehr losgelassen.

In der Grundschule hatte ich Probleme. Ich funktionierte nicht so, wie meine Eltern und meine Lehrer sich das vorgestellt hatten: Ich war zu laut und zu lebendig, ein Störfaktor in allen Situationen, in denen es eher darum ging stillzusitzen. Ich stellte entweder zu viele Fragen und war mit keiner Antwort zufrieden, oder ich war desinteressiert und überhaupt nicht bei der Sache. Meine Eltern machten sich Sorgen, meine Lehrer waren abweisend und genervt. Ich selbst fühlte mich einfach komplett unverstanden. Zum Glück hatte ich die Möglichkeit, mit einer weiteren Person zu sprechen: einem Psychologen. Dieser Kontakt half mir sehr, ich fühlte mich ernst genommen, und schon damals entwickelte ich den Wunsch, diese Unterstützung eines Tages anderen Menschen geben zu können.

Beides, die Musik und der wertschätzende Umgang mit anderen, wie ihn mir der Psychologe gezeigt hat, haben in mir ein Gefühl ausgelöst, das ich nicht mehr missen wollte. Dieses Gefühl wollte ich ausdrücken, ich wollte es mit-

teilen im wahrsten Sinne des Wortes, ich wollte es mit anderen Menschen teilen. Ich habe mir gewünscht, anderen Menschen dasselbe Gefühl von Inspiration, Zugehörigkeit und Glück geben zu können, dass ich selber erfahren hatte. Deswegen habe ich im Kindergarten angefangen, Breakdance zu tanzen, und in der fünften Klasse begonnen, Raptexte zu schreiben. Beides zunächst mit sehr bescheidenen Ergebnissen, auf die ich heute kaum schauen kann, ohne mich innerlich schlapp zu lachen. Aber ich war dran.

Ebenfalls im jungen Alter, ich weiß nicht mehr genau, wann, kaufte ich mir ein Buch über Psychologie und weitere Bücher über Mythen und Weltreligionen, um den Sinn des Lebens zu entdecken und hinter die Geheimnisse des Menschseins zu kommen. Ich verstand nur Bahnhof. Aber ich war dran.

Als ich auf die weiterführende Schule kam, kippte die Waage meiner Interessen klar in Richtung Rapmusik. Es war eine Zeit, in der die Frage danach, wer ich bin und wie ich mich mit mir selbst in der Welt zurechtfinden konnte, pubertätsbedingt zur allerwichtigsten Frage überhaupt wurde. Beide meiner großen Interessengebiete konnten mir dabei eine Orientierung sein, doch im Vergleich zu Psychologie und Religion hatte Rapmusik einfach die besseren Beats.

Zu den Texten von Public Enemy und Big Daddy Kane konnte ich mich bewegen und tanzen, ich konnte sie auswendig lernen und mitrappen, ich konnte sie im Unterricht über Kopfhörer hören und mir dadurch das wirklich wichtige Wissen aneignen, von dem ich überzeugt war, es nicht in der Schule lernen zu können. (Sollte mein Sohn diese Zeilen lesen: Mach deine Hausaufgaben!)

Obwohl Rapmusik Ende der Achtziger und Anfang der Neunziger in Deutschland noch nicht so Fuß gefasst hatte, dass ich deutschsprachige Vorbilder gehabt hätte, fiel es mir leicht, mich mit den Worten und Inhalten der amerika-

nischen Rapper zu identifizieren. Ich bezog sie auf meine eigene Situation. Die Botschaften waren klar: Wir sind anders, ihr findet uns suspekt und wollt uns nicht in eurem Spiel dabeihaben; doch wir schämen uns nicht für das, was wir sind, wir tragen unser Anderssein mit Stolz und beziehen unsere Stärke genau daraus. Wir machen diese Musik, um allen anderen da draußen, die ebenfalls anders sind und nicht in das genormte System passen, Mut zu machen und zu sagen, dass sie nicht alleine sind.

Diese Nachricht kam bei mir an. Und das war es auch, wovon meine ersten selbstgeschriebenen Raptexte handeln: wie es ist, ein Außenseiter zu sein und sich trotzdem zu behaupten. Ich schrieb mein Innenleben auf, soweit mir das als Zehnjähriger gelang, ich konnte mein Inneres nach außen kehren und mich dadurch ein Stück weit selber heilen und meine Welt in Ordnung bringen. Das war für mich die Essenz von Hip Hop. Meine zweite große Leidenschaft, die Psychologie oder allgemeiner ausgedrückt mein Interesse daran, wie wir Menschen funktionieren und warum wir sind, wie wir sind, spiegelte sich also auch in der Musik und meinen ersten Textversuchen. Natürlich ging es in der Rapmusik auch damals schon um schöne Frauen, große Autos und schnelles Geld – Botschaften, die bei mir als pubertärem Teenager jedoch verständlicherweise gut ankamen.

Mitte der neunziger Jahre bekam ich die große Chance, zum Studieren nach Amerika zu gehen. Eine große Chance war es für mich nicht nur deshalb, weil ich mein Elternhaus verlassen konnte (es war an der Zeit ...) oder weil ich die Möglichkeit hatte, endlich Psychologie zu studieren, sondern vor allem, weil das College nicht weit von New York City entfernt war – der Geburtsstadt von Hip Hop und Rap.

Meine zweijährige Zeit am College war ein großes Privileg. Ich konnte dem Ursprung meiner Musik so nahe sein wie noch nie zuvor, ich konnte sie in den Straßen der Stadt einatmen und dann die Nächte damit verbringen, diesen

Atem zurück in meine Texte zu leiten. Ich konnte in einem Umfeld von lauter Freaks und Außenseitern, die alle irgendwie so waren wie ich, auch die akademische Seite meiner Interessen weiterverfolgen und lernte viel über Mythologie, Soziologie, Psychologie, Literatur und Religionswissenschaften. Ich freundete mich damit an, einen College-Abschluss zu machen, denn wenn mein erklärter Berufswunsch, Rapper zu werden, aus irgendeinem Grund nicht funktionieren sollte (für mich unvorstellbar!), wollte ich wenigstens eine Alternative in der Tasche haben – wenn auch ganz tief am Boden einer versteckten Innentasche, mit Sicherheitsverschluss.

Also machte ich den Abschluss. Meine Eltern mussten mich ein wenig zu meinem Glück zwingen. Danke, Mama, danke, Papa. Das war gut.

Als ich von meinem College-Aufenthalt zurück nach Deutschland kam, fielen die über Jahre aufgereihten Dominosteine dann endlich auf die ersehnte Art und Weise: Ich nahm die richtigen Songs auf, traf die richtigen Leute, hatte meine ersten Gastauftritte bei namhaften Größen der Rap-szene und unterschrieb meinen ersten Plattenvertrag.

Die nächsten zehn Jahre vergingen wie im Flug. Ich lebte meinen Traum. Meiner zweiten großen Liebe, der Psychologie, hatte ich einen Platz auf der Auswechselbank zugewiesen. Dennoch flossen viele ihrer Aspekte in meine Texte ein. Ich war der, der die «deepen Lyrics» schrieb, ich erzählte persönliche Geschichten und nutzte meine Musik immer auch als Ausdruck meiner inneren Welt. Sie war für mich die perfekte Möglichkeit, meine Träume und Ambitionen auszuleben und gleichzeitig auch über Zweifel und Ängste sprechen zu können. Rap war für mich im Wortsinne Soulmusik, von der Seele für die Seele, Möglichkeit zur Selbstreflexion – auch wenn es im nächsten Song dann wieder darum ging, dass ich der beste Rapper war und alle anderen bitte sofort nach Hause gehen sollten.

Man kann sagen, ich habe meinen Traum gelebt, genau das getan, was sich viele wünschen. Ich wurde respektiert von den Leuten, zu denen ich aufgeschaut hatte, und arbeitete sogar mit einigen von ihnen zusammen.

Nach dem Erscheinen meines ersten Albums im Jahr 2000 ging ich auf meine erste eigene Tour, und danach begann ein großartiger Festivalsummer: Wir fuhren durch Deutschland, Österreich und die Schweiz, um vor Hunderten oder Tausenden Menschen unsere Musik zu spielen. Wir hatten unglaublich viel Spaß – doch in dieser Zeit bewegte sich vieles in meinem Inneren. Freundschaften veränderten sich, Menschen begegneten mir nicht nur mit Zuspruch, sondern auch mit heftiger Ablehnung. Ich sah mich als jungen Typ, der einfach seine Musik machen wollte, und wurde zum ersten Mal mit einer öffentlichen Welle von Kritik und sogar Anfeindung konfrontiert. Nichts davon konnte mich grundlegend von meiner Mission abbringen, doch diese Dinge haben mich sehr beschäftigt.

In den folgenden Jahren habe ich ein Leben geführt, dass mit dem meiner meisten Freunde nicht zu vergleichen war. In der Zeit, in der sie studierten, ihre Lehre beendeten und in WGs zogen, lebte ich meinen Rap- und Musiktraum. Input, der über das Schreiben und Produzieren von Songs, das Livespielen und in Studios Abhängen hinausging, holte ich mir hauptsächlich über Bücher. Ich las und las, interessierte mich für Literatur, psychologische und spirituelle Themen, und doch war ich so sehr in der Musik verstrickt, dass ich wenig Zeit und Aufmerksamkeit für andere Dinge übrig hatte. Ich denke, vielen Menschen wird es so gehen, wenn sie einen Job haben, der viel von ihrer Zeit und ihrer Aufmerksamkeit beansprucht. Zum Glück war es bei mir ein Job, den ich mir ausgesucht hatte, es war der Job meiner Träume.

Und dennoch merkte ich, dass ich von Jahr zu Jahr, von Veröffentlichung zu Veröffentlichung, von Tour zu Tour un-

glücklicher wurde. Zunächst konnte ich mir das nicht erklären: Schließlich tat ich das, was ich mir seit meiner frühesten Kindheit gewünscht hatte, ich war damit erfolgreich und konnte mein Leben weitestgehend so gestalten, wie ich es wollte. War es da nicht immens undankbar, sich unglücklich zu fühlen? In meinem engeren Freundeskreis konnten viele meine Gefühlslage nur schwer nachvollziehen. Ich wollte auch niemandem damit auf die Nerven gehen, zumal ich sowieso ein schlechtes Gewissen hatte, weil es mir so ging, wie es mir ging. Also versuchte ich, das Gefühl, grundlegend unglücklich zu sein, zu kompensieren. Ich begann, mir größere Ziele zu stecken. Ein neues Album – dieses Mal aber mit richtigen Hits, die auch in den Charts funktionieren. Eine neue Tour – dieses Mal aber mit der doppelten Anzahl von Musikern, einem größeren Bühnenbild und einem lauterem medialen Aufschlag. Eine größere Wohnung mit Garten und Kamin, regelmäßige Essen in Sternerestaurants, Reisen in exotische Länder. Alles prinzipiell keine schlechten Ziele.

Wenn ich dann allein in meinem großen Wohnzimmer mit Kamin saß, nachdem ich allein in einem Sternerestaurant gegessen und zu viel getrunken hatte, versuchte ich, die Einsamkeit zu verdrängen, indem ich noch mehr desgleichen tat. Doch an meiner depressiven Stimmung änderte das nichts, und meine Schuldgefühle darüber, dass ich mich so anstellte, wurden immer größer. Auch in geschäftlichen Situationen kam es immer häufiger zu Konflikten, die selbstverständlich nicht nur an mir lagen – aber sicherlich habe ich durch meine Unzufriedenheit nicht gerade zu schnellen und wertschätzenden Lösungen beigetragen.

Ich sprang von Event zu Event, von einem selbstkreierten Highlight zum nächsten, setzte mir immer wieder äußere Impulse, um für ein paar Momente in einem Glücksgefühl zu leben. Während der Produktion meines Albums «Freiheit» kippte meine Stimmung so sehr auf die negative

Seite, dass mir über Monate hinweg nicht mehr klar war, wie es weitergehen sollte. Da war ein großes Studio, extra für mich gemietet, da waren Musiker und Produzenten, die ich sehr schätzte, da waren Fotografen, Graphiker und Menschen bei der Plattenfirma, die gemeinsam mit mir an der Verwirklichung dieses Albums arbeiten wollten. Doch alles war ein Kampf. Jeder Arbeitsschritt, jede Textzeile, jedes geschäftliche Gespräch wurde zu einer einzigen großen Anstrengung für mich. Ich schien mich niemandem wirklich verständlich machen zu können – die Wünsche und Bedenken der anderen wiederum kamen bei mir nicht an. Gleichzeitig fühlte ich mich unglaublich schlecht, weil ich unfähig war, die mir gegebenen Chancen zu nutzen.

Schließlich habe ich mich *doch* dafür entschieden. Interessanterweise hatte ich den Titel «Freiheit» für das damals entstehende Album bereits gewählt, bevor ich anfang, an ihm zu arbeiten. Der Albumname schwebte wie eine Herausforderung und ein Versprechen zugleich über mir und über dieser Zeit. Ich bestellte mir ein paar Bücher, die das Wort Freiheit im Titel trugen und die mir interessant erschienen. Ich las über die Idee von persönlicher und gesellschaftlicher Freiheit, ich hatte sogar «Der Mythos Freiheit und der Weg der Meditation» von einem gewissen Chögyam Trungpa bestellt, einem Buddhisten – doch ich schreckte davor zurück, es zu lesen. Warum sollte Freiheit, die ich mir gerade versuchte mit Händen und Füßen zu erkämpfen, ein Mythos sein? Ich legte das Buch zur Seite. Erst Jahre später sollte ich es wieder in die Hand nehmen. Inzwischen hat das, was darin geschrieben steht, einen großen Einfluss auf meinen Weg der letzten Jahre und auch auf die Entstehung dieses Buches. Doch dazu mehr zu einem späteren Zeitpunkt.

[...]