

ALBERT ESPINOSA  
Glücksgeheimnisse aus der gelben Welt



GOLDMANN  
Lesen erleben



**ALBERT ESPINOSA**

**GLÜCKS-  
GEHEIMNISSE  
AUS DER  
GELBEN  
WELT**



Aus dem Spanischen  
von Sonja Hagemann

GOLDMANN

Die spanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel  
»El mundo amarillo. Si crees en los sueños, ellos se crearan«  
bei Grijalbo, Barcelona.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2013  
© 2013 bei Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© Albert Espinosa, 2008  
© Random House Mondadori S.A., 2008  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic, München  
Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach  
SB · Herstellung: cb  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-442-22024-3  
  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort: Achtung, in diesem Buch steckt Albert, wenn du erst mal damit anfängst, lässt es dich nie mehr los <i>von Eloy Azorín</i> . . . . .	9
Meine Inspiration . . . . .	13
Und was soll dieses Buch? . . . . .	15

## So geht's los ... Die gelbe Welt

Woher stammt diese Welt? . . . . .	19
Was ist denn die gelbe Welt? . . . . .	23

## So geht's weiter ... Liste der Entdeckungen, die unsere Welt gelb gestalten (Krebslektionen, die man aufs Leben anwenden kann)

Die erste Entdeckung: Verluste sind positiv . . . . .	29
Die zweite Entdeckung: Das Wort »Schmerz« existiert gar nicht. . . . .	35

Die dritte Entdeckung: Nach dreißig Minuten werden Probleme lösbar . . . . .	41
Die vierte Entdeckung: Stell jeden Tag fünf gute Fragen . . . . .	46
Die fünfte Entdeckung: Zeig mir, wie du gehst, und ich sage dir, wie du lachst . . . . .	51
Die sechste Entdeckung: Wenn du krank bist, wird in deinem Leben alles kontrolliert und in deiner Krankenakte festgehalten – fürs Leben sollte es auch so etwas geben, eine Lebensakte . . . . .	57
Die siebte Entdeckung: Sieben Tipps fürs Glücklichein . . . . .	64
Die achte Entdeckung: Dein größtes Geheimnis verrät am meisten über dich . . . . .	69
Die neunte Entdeckung: Spitz die Lippen und puste . . .	73
Die zehnte Entdeckung: Hab keine Angst vor dem Menschen, in den du dich verwandelt hast . . . . .	76
Die elfte Entdeckung: Finde heraus, was du dir gern ankuckst, und dann schau's dir einfach an . . . . .	81
Die zwölfte Entdeckung: Fang ab sechs an zu zählen. . .	85
Die dreizehnte Entdeckung: Die Suche nach Süden und Norden . . . . .	90
Die vierzehnte Entdeckung: Hör dir mal zu, wenn du wütend bist . . . . .	93
Die fünfzehnte Entdeckung: Positiv wachsen . . . . .	96
Die sechzehnte Entdeckung: Das Schwierigste ist nicht, sich selbst zu akzeptieren, sondern alle anderen . . . . .	99

Die siebzehnte Entdeckung: Die Macht der Gegensätze . . . . . 102

Die achtzehnte Entdeckung: Zwanzig Minuten Winterschlaf . . . . . 106

Die neunzehnte Entdeckung: Such auch außerhalb der Klinik nach deinen Zimmernachbarn . . . . . 109

Die zwanzigste Entdeckung: Lust auf ein REM mit mir? . . . . . 115

Die einundzwanzigste Entdeckung: Die Macht des ersten Mals . . . . . 118

Die zweiundzwanzigste Entdeckung: Ein Trick, um niemals wütend zu werden . . . . . 121

Die dreiundzwanzigste Entdeckung: Ein toller Kniff, um herauszufinden, ob du jemanden liebst. . . . . 124

Dreiundzwanzig Entdeckungen, um zwei Momente meines Lebens zu verbinden: mein vierzehntes und mein vierundzwanzigstes Lebensjahr. . . . . 126

### So wird gelebt ... Die Gelben

Über die Gelben . . . . . 133

Wie kann man einen Gelben finden und erkennen? . . . . . 154

Der gelbe Fragenkatalog . . . . . 164

Schlussbetrachtungen über die Gelben . . . . . 174

## Und zur Ruhe kommen ... Das gelbe Ende

Ein gutes Ende ..... 181

Ein letztes Wort noch ..... 191



Vorwort: Achtung,  
in diesem Buch steckt Albert,  
wenn du erst mal damit anfängst,  
lässt es dich nie mehr los

Albert hat den Wissensdrang von Sherlock Holmes, sieht aber eher aus wie Watson. Er ist immer derart zerknautscht und verwuschelt, dass man denken könnte, er hätte diesen Look zu Hause sorgfältig vorbereitet. Selbst beim Thema »Eitelkeit« ist er irgendwie anders.

Eins seiner liebsten Hobbys ist das Zusehen. Die Augen der anderen sind Fenster, durch die er ungefragt eindringt und sich alle Informationen besorgt, die er braucht. Sein emotionales Gespür ist beinahe unfehlbar, und er durchschaut Menschen mit derselben Leichtigkeit wie der Scanner an der Supermarktkasse den Strichcode. Und wenn er richtig liegt, weiß er mehr über dich als du selbst.

Albert ist schon mehrmals dem Tod von der Schippe gesprungen, deshalb strotzen seine Geschichten auch nur so

vor Leben. Er ist hyperaktiv und schlägt sich lieber mal eine Nacht um die Ohren, als eine Erfahrung zu verpassen. Sein Verstand arbeitet in schwindelerregendem Tempo. Wenn du ihm irgendwas erzählen willst, dann muss deine Geschichte entweder sehr gut oder sehr kurz sein.

Aber verrät ihm lieber nichts über dich. Wenn du sein Interesse wecken willst, gib ihm stattdessen Gelegenheit, alles selbst zu entdecken. Das ist ein weiteres seiner Lieblingshobbys.

Er provoziert unheimlich gern, aber mit der Absicht, für Normalität zu sorgen. Ich sprach bei ihm für seinen letzten Film vor. Es ging um eine Szene in einem fiktiven Schwimmbad, ich hatte Albert gerade erst kennengelernt, und plötzlich schnallte er sich die Prothese ab. Das machte er mit solch unbefangener Selbstverständlichkeit, dass ich automatisch nach meinem Bein griff, um zu sehen, ob ich es vielleicht auch abnehmen konnte. Ich war total hysterisch, gab zwar vor, dass alles in Ordnung war, in Wirklichkeit machte mir der Anblick jedoch zu schaffen. Das entging Albert natürlich nicht, und dann sprach er plötzlich mit der gleichen Unbefangtheit, mit der er sich das Bein abgenommen hatte, über ein Thema, das in seinen Filmen und seinem Leben immer wieder eine große Rolle spielt: das Wichsen. Und da machte es sofort Klick. Nun war das Vorsprechen vergessen, ich dachte nicht mehr an sein Bein oder daran, dass er der Regisseur war, und quatschte stattdessen mit einem Kumpel, mit dem ich etwas gemeinsam hatte.

Er mag aussehen wie ein Dreißigjähriger, aber in Wirk-

lichkeit durchlebt er seit fünfzehn Jahren seine zweite Pubertät, und daher stammen seine erfrischende Art und seine Reinheit. Und deshalb glaubt er auch weiterhin fest daran, dass man alles erreichen kann, was man sich erträumt.

Alberts Stärke liegt darin, dass er niemals aufgibt. Und wenn gar nichts mehr hilft, verlegt er sich aufs Feilschen: Er hat ein Bein und einen Lungenflügel gegen das Leben eingetauscht. Er hat gelernt zu verlieren, um zu gewinnen. Und er geht aus dem Verlust gestärkt hervor. Er legt los, saugt sich mit Leben voll und schreibt Theaterstücke, Filme, Serien, Romane ... Und benutzt dabei gekonnt Humor, um uns ein Drama zu erzählen. Er führt die unmittelbare Realität mit unseren kühnsten Träumen zusammen, zeigt uns, dass es in Wirklichkeit nur emotionale Behinderungen gibt und wir in einer Gesellschaft leben, in der man Gefühle nicht teilt.

Albert spricht von einer Welt, die jeder von uns für sich erschaffen kann und die in der Farbe der Sonne erstrahlt: die gelbe Welt. Das ist ein warmer Ort, an dem Küsse zehn Minuten dauern, Unbekannte deine engsten Verbündeten werden, Körperkontakt keine sexuelle Konnotation haben muss und Zuneigung etwas so Alltägliches ist wie der Gang zum Bäcker. Angst verliert dort ihre Bedeutung, der Tod betrifft nicht immer nur andere, und das Wertvollste ist das Leben. In dieser Welt ist alles an seinem Platz, so wie es dir am besten gefällt.

Und davon handelt dieses Buch. Es geht darin um Dinge, die wir fühlen, aber nicht zum Ausdruck bringen, um die



Albert Espinosa

## **Glücksgeheimnisse aus der gelben Welt**

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-442-22024-3

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2013

JA sagen zum Leben, egal was passiert. - Das schrägste Glücksbuch aller Zeiten.

Albert Espinosa entführt uns in die „gelbe Welt“: Gelb, weil während einer Chemotherapie die Haut gelb wird. Mit dreizehn erkrankt Espinosa an Knochenkrebs und kämpft die weiteren zehn Jahre tapfer dagegen an. Mit unerschütterlicher Energie und vor allem: Humor. Als sein Bein amputiert werden muss, veranstaltet er eine Abschiedsparty für das Bein. Auch ist er überzeugt, dass eine Glücksakte viel wichtiger ist als eine Krankenakte mit Fieberkurve. Weitere wertvolle Entdeckungen, die er während seines Klinikalltags macht – zum Teil auch schräge, ungewöhnliche Einsichten anderer „Todgeweihter“ – finden sich in diesem Buch. Keine Leidensgeschichte also, sondern ein leichtfüßiger Lebensbericht mit wundervollen Glücksregeln für jeden Tag.