

TOM DIESBROCK

VON HUNDEN UND
MENSCHEN UND
DER SUCHE NACH
DEM GLÜCK

TOM DIESBROCK

VON HUNDEN UND
MENSCHEN UND
DER SUCHE NACH
DEM GLÜCK

MIT ILLUSTRATIONEN VON
ROELIE VAN HEERDEN

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Für Jacob,

*für sein Vertrauen und
seine Geduld mit mir
und seine Bereitschaft,
mich zu adoptieren.*

INHALT

Was machst'n du da?	8
1. KAPITEL	
Kann Tun uns glücklicher machen?	14
2. KAPITEL	
Warum stehen wir unserem Glück selbst im Weg?	48
3. KAPITEL	
Muss ich alles glauben, was ich denke?	84
4. KAPITEL	
Was habe ich davon, wenn ich nett bin?	118
5. KAPITEL	
Glücklich mit anderen – oder trotz der anderen?	154
6. KAPITEL	
Was ist der Sinn? Und was ist Unsinn?	186
UND SCHLIESSLICH ...	226

WAS MACHST'N DU DA?

Ich schreibe, siehst du doch.

Ach ja? Siehst nur gar nicht so aus. Eher wie jemand, der schon ziemlich lange auf sein Schreibdings starrt und nichts tut. Außer sich mit bunten Bildern und Filmen abzulenken.

Tatsächlich saß ich schon seit einigen Stunden auf meiner Gartenbank, das Notebook vor mir auf dem Tisch und darin eine schöne weiße Seite. Ab und zu tippte ich lustlos ein paar Wörter und Sätze, verwarf sie aber sofort wieder. Zu banal und uninspiriert, zu langweilig – nichts gefiel mir. Jacob ging es dagegen offensichtlich recht gut. Er lag ein Stück von mir entfernt auf dem Rasen, genoss die Misonne, schaute ab und zu einem Vogel hinterher oder knurrte ein Eichhörnchen an. Jetzt galt sein Interesse mir.

Weil ich einfach keinen Anfang finde. Schreibblockade nennt man das wohl.

Wieso bist du denn schreibblockiert?

Weiß ich auch nicht. Mir gehen so viele Sachen durch den Kopf, von denen ich in meinem neuen Buch erzählen möchte.

Und wovon willst du erzählen?

Darüber, wie wir miteinander leben. Und wie du zu mir nach Deutschland gekommen bist.

Wow, du schreibst über mich! Find ich super! Das wird ganz sicher dein interessantestes Buch!

Mal sehen.

Und wieso ist das so schwer? Du musst doch einfach nur alles aufschreiben.

Unsere Geschichte habe ich schon mal aufgeschrieben. Jetzt möchte ich den Menschen erklären, wie sich mein Blick auf das Leben verändert hat, seit du bei mir bist. Was ich so alles von und mit dir gelernt habe.

Das ist wohl 'ne ganze Menge, schätze ich.

Und wie viel glücklicher ich heute bin, seitdem wir uns damals in Indien getroffen haben.

Oh, ich auch!

Ich musste lächeln und spürte, wie sich meine verwurschtelte, blockierte Psyche etwas lockerte.

Weißt du, ich habe so viele Dinge und Geschichten von uns beiden im Kopf, von denen ich erzählen möchte. Ich habe nur noch keinen Schimmer, wie ich das Buch aufbauen will. Was erzähle ich am besten an welcher Stelle? Womit fange ich an, und was soll am Ende stehen? Das ist echt stressig.

Jacob sah mir mit einem mitleidigen Blick tief in die Augen. So schaut er gern, wenn er meint, dass ich mal wieder den Wald vor lauter Bäumen nicht sehe und dringend seine Hilfe und überlegene Intelligenz benötige.

Willst du'n Rat von 'nem einfachen Straßenhund?

Hatte ich eine Wahl?

Klar.

Mach dich doch mal locker. Denk nicht so viel rum, sondern fang einfach an. Vielleicht von vorne?

Mir fiel nichts Schlaueres ein.

Okay, das versuche ich mal. Also ...

KURZ VOR WEIHNACHTEN REISTE ICH SPONTAN NACH INDIEN.

weil ich unzufrieden mit meinem Leben war. Nicht um dort zu meditieren oder Yoga oder irgendwelche spirituellen Sachen zu machen. Nein, mir fiel schlicht nichts Besseres ein. Und weil meine Freundin Anna dort im Urlaub war und meinte, ein bisschen Sonne, Meer und Palmen im Dezember könnten mir nicht schaden. Angenehmer als der Winter in Hamburg sei es schließlich allemal.

Warum genau ich unzufrieden war, wusste ich gar nicht wirklich. Und damit ging es mir – das einzugestehen, fiel mir nicht ganz leicht – wie den meisten der Menschen, die ich seit vielen Jahren berate und coache. Vielleicht meinen Sie, dass jemand, der anderen dabei hilft, glücklicher zu leben, selbst ein richtig glücklicher Mensch sein muss? Nein, so funktioniert das leider nicht.

Zweifel an mir und meinem Leben hatten schon seit einiger Zeit beharrlich an mir genagt und mir eingeflüstert, etwas Wichtiges würde meinem Leben fehlen. Dabei ging es mir nicht wie einigen meiner Klienten, die darüber klagten, nicht erreicht zu haben, was sie sich erträumt hatten. Eher im Gegenteil. Kennen Sie den Satz von Oscar Wilde »Wenn Gott die Menschen bestrafen will, erhört er ihre Gebete«? Beten war noch nie mein Ding, und gestraft fühlte ich mich auch nicht. Vielmehr musste ich feststellen, dass fast alles, was ich mir – vor allem beruflich – einmal gewünscht und erträumt hatte, seit Mitte vierzig erreicht war. Meine Coachingpraxis lief prima. Ich hatte mehrere Bücher veröffentlicht – mein großer Traum! –, die sich gut verkauften und ihren Lesern tatsächlich ein bisschen helfen konnten. Auch über mangelnde Medienpräsenz konnte ich nicht klagen. Vor allem hatte ich mir etwas geschaffen, das mir schon immer am Herzen lag: Freiheit. Ich konnte mein Leben und meine Arbeit im Großen und Ganzen einteilen und gestalten, wie ich wollte. Hätte man mir mit Ende zwanzig gesagt, mein Berufsleben würde eines Tages so aussehen – ich wäre wahrscheinlich ausgerastet vor Begeisterung!

Aber jetzt fühlte sich mein Leben an, als sei Sand im Getriebe. Dass auch noch mein fünfzigster Geburtstag drohte, machte die Sache auch nicht unbedingt besser. Hatte mich tatsächlich eine (relativ späte) Midlife-Crisis ereilt? Oder war es das, was die Psychologie eine Zielerreichungsdepression nennt? Beides möglich. Nur, was half's? Da hatte ich Psychotherapien und psychologische Ausbildungen absolviert – und stand jetzt da wie der berühmte Ochs vorm Berge.

Warum also nicht für drei Wochen in die Tropen fliegen? Grübeln konnte ich schließlich auch dort, nur eben bei stimmungsaufhellendem Wetter. Außerdem wollte ich an einem neuen Buch arbeiten, unter Palmen lässt sich das ganz gut erledigen. Und so landete ich im paradiesischen südindischen Varkala. Um mich herum tobte das laute, bunte indische Leben, und ich fühlte mich einfach nur fehl am Platz.

So sahst du auch aus, wenn ich das mal einwerfen darf. Während ich mit meinen Kumpels spielte, die einheimischen Menschen flanierten und schwatzten und die Besuchermenschen im Meer planschten – während jeder also an meinem Strand das Leben genoss, hocktest du nur traurig im Sand.

Als wärst du gerade vom Himmel geplumpst und hättest noch gar nicht kapiert, wo du gelandet warst. Blass und müde hast du ausgesehen, nicht gerade attraktiv.

Herzlichen Dank.

Gern geschehen. Und weil du mir irgendwie leidtatest, hab ich mich dann zu dir gesetzt.

Ich war total überrascht, als einer der Strandhunde plötzlich in meine Richtung kam, sich einfach so vor mir in den Sand legte und mich neugierig anschaute! Der will ja sowieso nur etwas zu fressen von mir, dachte ich.

Natürlich! Ich war damals schließlich noch ein Streuner. Mit einem gesegneten Appetit. Aber darum ging es mir nicht. Nicht nur. Denn ich habe sofort erkannt, dass du ein netter Kerl bist. Und ein bisschen Hilfe brauchen konntest.

Was hatte ich für ein Glück, dass du so ein aufmerksames Kerlchen bist! Dabei war ich ja immer eher ein Katzenmensch, der Hunde zwar recht nett fand, aber nie einen Draht zu ihnen hatte.

Bis ich kam.

Bis du kamst!

Dieser kleine Hund – man sagte mir, er sei erst vier Monate alt – brauchte nur ein paar Tage, um mein Leben und mich total umzukrempeln. Meine düsteren, zweifelnden Gedanken lösten sich auf wie Wolken unter der Tropensonne. Ich verbrachte die meiste Zeit meines Urlaubs mit meinem kleinen Freund. So nannte ich ihn. Wir frühstückten gemeinsam in meinem Lieblingsrestaurant, faulenzten stundenlang unter einem Sonnenschirm und er passte auf meine Sachen auf, während ich zur Abkühlung im Meer war. Kam ich nach ein paar Minuten zurück, freute er sich riesig.

Anstatt zu grübeln, wie mein Leben aussehen sollte, lebte und genoss ich es in vollen Zügen! So leicht und gut hatte ich mich schon sehr lange nicht mehr gefühlt. Bis zu unserem Abschied.

Weil ich nach kurzer Recherche zu dem Schluss gekommen war, es sei viel zu kompliziert, einen Hund von Indien nach Hamburg zu holen, ging für mich eine Urlaubsliebe – sehr schmerzlich – zu Ende. Für meinen kleinen Freund brach aber eine Welt zusammen, als sein Mensch plötzlich verschwunden war. Er vertraute darauf, dass die Freundschaft zwischen Hund und Mensch ein Leben lang hält. Und damit hatte er natürlich recht.

Nur brauchte ich zu Hause einige Zeit und etwas Nachhilfe von meinen Menschen, bis ich endlich einsah: Ich würde es ewig bereuen, wenn ich nicht zumindest versuchte, meinen kleinen Freund zu mir zu holen. Dort, wo er war, würde ihm ganz sicher kein langes Leben beschieden sein. Und ich fand tatsächlich einen Weg, Jacob – so nannte ich ihn jetzt – in Indien unterzubringen, ihn medizinisch betreuen zu lassen, viele Formalitäten zu regeln und ihn schließlich wohlbehalten zu mir nach Deutschland zu bringen. Für mich war dies keine leichte Zeit, aber immerhin vergaß ich darüber meine Midlife-Crisis.

Als die Hundebox schließlich im Frankfurter Flughafen auf einem Rollband erschien, hatten wir es geschafft und durften endlich unser gemeinsames Leben beginnen. Aber zu Hause warteten ganz neue Herausforderungen auf uns beide. Jacob hatte ja bisher nur das Leben eines Streuners gekannt, der sich selbst um seine Existenz kümmern musste. Was seine kulinarische und medizinische Versorgung anging, begann für ihn jetzt natürlich ein sehr privilegiertes Leben.

Allerdings verlor fast alles, was er bisher an seinem Strand gelernt hatte, in der Großstadt über Nacht seine Gültigkeit. Deshalb war ich überrascht, als er nicht so verschüchtert wie erwartet war und nicht nur an meinem Rockzipfel hing. Im Gegenteil, vom ersten Tag an zeigte sich Jacob äußerst selbstbewusst, um nicht zu sagen: dickköpfig.

Mein Job war es nun, ihm beizubringen, was er für sein neues Leben brauchte. Und er hatte eine Menge zu lernen!

Können Sie sich vorstellen, wie das ist, sich plötzlich in einer völlig fremden Welt wiederzufinden? In der es immer genug zu essen gibt? (Auch wenn so feine Dinge wie Pizza oder Pakoras aus unerfindlichen Gründen nicht mehr auf meinem Speiseplan standen.) Ich verstand schnell, dass ich hier sicher war, und ich fühlte mich bald viel kräftiger und gesünder. Die Kälte und der Regen nervten allerdings etwas.

Aber natürlich konnte ich mich jetzt nicht nur mit meiner neuen Umgebung beschäftigen. Denn ich hatte ja eine wichtige Aufgabe: Da war schließlich mein neuer Mensch, um den ich mich zu kümmern hatte. Zwar wirkte er nicht mehr so unzufrieden wie damals am Strand, aber ich stellte schnell fest, dass er nicht allzu viel Talent zum Glücklichsein hatte. Er machte sich das Leben oft so richtig schwer und merkte das nicht einmal! Und ziemlich dickköpfig war er auch.

Er hatte noch viel zu lernen über das Leben und das Glück. Aber dafür war ich ja jetzt da.

1. KAPITEL

KANN TUN
UNS GLÜCKLICHER
MACHEN?



GLÜCK IST WIE PIZZA

Sag mal, ist es für euch echt so eine tolle Sache, glücklich zu sein?

Jacobs Kopf erschien hinter dem kleinen Mauervorsprung, wo sein Dienstkörbchen lag. Dort verbrachte er seine Zeit in meiner Coachingpraxis, während ich mit Klienten sprach. Unser Deal war: Er durfte Besucher begrüßen, musste sich dann aber zurückziehen und mir das Feld überlassen.

Jetzt hatte ich mich gerade von jemandem verabschiedet, und Jacob nutzte die Gelegenheit zu einem Schwatz. Er setzte sich vor mich, und sein Stirnfell legte sich in kleine Falten. Ein Zeichen dafür, dass er sich mit einer Frage intensiv beschäftigte und Redebedarf hatte.

Wie kommst du denn darauf?

Na ja, die Leute erzählen dir, wie unzufrieden sie sind mit ihrem Leben. Mit ihren Jobs und ihren Menschen und wie öde alles ist. Oder sie sich selbst nicht so gern mögen ... Du weißt schon.

Deshalb kommen Menschen schließlich zu mir.

Und wenn ich das richtig kapiere, möchtet ihr doch eigentlich alle glücklich sein und zufrieden leben, oder? Wie jedes halbwegs entwickelte Lebewesen?

Ich denke schon. So ungefähr hat es schon Buddha formuliert, und der war in Glücksfragen ja ziemlich kompetent.

Butter?

Jacob sah mich mit schräg gestelltem Kopf und leicht gehobenen Schlappohren an, wie er es immer macht, wenn er etwas nicht versteht. (Oder so tut, als würde er etwas nicht verstehen, weil es ihm gerade in den Kram passt. Zum Beispiel, wenn ich ihn dabei erwische, wie seine Nase dem vollen Fressnapf von Camino, meinem Kater, verdächtig nahekommt.)