

STEFAN MAIWALD
Engel in 100 Tagen



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Lektion eins: Je präziser das Ziel, desto besser. Stefan Maiwald stürzt sich beherzt ins Abenteuer der Selbstoptimierung. In 100 Tagen will er zu einem offeneren, entspannteren und gelasseneren Menschen werden, besser, glücklicher und zufriedener. Und damit es nicht beim guten Vorsatz bleibt, testet er alles, was auch nur ansatzweise Veränderung verspricht. Er gibt wirklich alles ... und entdeckt Erstaunliches dabei.

Autor

Stefan Maiwald, geboren 1971 in Braunschweig, lebt mit seiner italienischen Familie auf der Insel Grado zwischen Venedig und Triest. Er schreibt Reportagen und Kolumnen u.a. für »SZ-Magazin«, »Merian«, »GEO Saison«, »Feinschmecker«, »GQ«, »abenteuer und reisen«, »P.M.«, »Freundin« und »Golf Journal«. Bekannt wurde er mit seinem Bestseller »Laura, Leo, Luca und ich – Wie man in einer italienischen Familie überlebt«.

Mehr von Stefan Maiwald:

Meine Suche nach der besten Pasta der Welt
(📖 auch als E-Book erhältlich)

Stefan Maiwald

**Engel
in 100 Tagen**

23 Versuche,
ein besserer Mensch
zu werden

GOLDMANN

1. Auflage
Originalausgabe Januar 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2012 dieser Ausgabe
by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
KF · Herstellung: Str.
eISBN 978-3-641-08633-6

www.goldmann-verlag.de

Inhaltsangabe

Vorwort	9
Heilfasten	13
Der Teller ist sehr, sehr leer	
Das härteste Fitnessstraining der Welt.	18
Hanteln zum Himmel	
Laufen	23
Keuchend durch die Postkartenlandschaft	
Das Gesamtwerk Shakespeares lesen	27
Rat vom größten aller Dichter	
Karate	34
Der Weg der leeren Faust	
Lachtherapie	40
Ausatmen für den Weltfrieden	
Kunsttherapie	45
Malen fürs Seelenheil	
Kochtherapie	52
Am Feuer, das Läuterung verspricht	
Glückstagebuch.	59
Die Verewigung des Banalen	
Die Krieger-Diät	63
Das große Fressen, aber gut getaktet	

Horoskop-Beratung	66
Was sagen eigentlich die Sterne?	
Angeln & Fliegenfischen	72
Der Flug der Schnur über göttliches Geläuf	
Hochfrequenztraining	77
Permanent am Eisen	
The Secret	83
Wünsch dir was!	
Yoga	87
Biegsam ins Glück	
Ein Monat ohne Alkohol	93
Spaßbefreite Abstinenz	
Auf einer einsamen Insel	100
Hätte ich mal meinen Teddybären mitgenommen	
Bei einer Gesundheitsbeterin	106
Das zahnlose Orakel	
Vegetarisch leben	109
Das ganz grandiose Scheitern	
Meditation	113
Langeweile als Glücksprinzip	
Bei der Kartenleserin	118
Die Zukunft ist rosarot	
Feng Shui	126
Das Chi und der Traum vom perfekten Arbeitszimmer	
Tao	135
Einfach? kompliziert! Das Nichttun.	
Und was bleibt?	139
23 praktische Tipps, damit auch Sie glücklicher werden	143
Nützliche Informationen und Adressen	151

»Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.«

Voltaire

Vorwort

Ich halte mich für keinen besonders guten Menschen. Ich lasse mich auf der Autobahn ungern überholen, außerdem fluche ich zu viel. Wenn ich meinen Töchtern am Abend Märchen vorlesen soll, übe ich lieber meinen Golfschwung vor dem Schlafzimmerspiegel, bis die Kleinen aus purer Langeweile einschlafen. Ich bin maßlos, denn ich kann weder eine angebrochene Tafel Schokolade noch eine angebrochene Flasche Wein stehen lassen. Das Internet benutze ich weniger zur Information, als zum Unsinn schauen, zum Beispiel Videos von obskuren Achtzigerjahre-Bands aus meiner Heimat (und meine Heimat heißt Braunschweig, nicht London). Der Weltfrieden ist mir erschreckend egal. Bei der letzten Wahl bin ich nicht einmal zur Abstimmung gegangen, und ich verachte mich dafür, jedenfalls ein klein wenig. Und wie Sie inzwischen höchstwahrscheinlich bemerkt haben, bin ich auch noch ziemlich larmoyant. Kurzum: Ich bin mir nicht sicher, ob ich mich selbst zum besten Freund haben wollte. Immerhin, ich bin unterhaltsam und werde zu geselligen Treffen immer gern eingeladen. Weil ich charmant plaudern und so gut die markante mimische Macke des Gastgebers

nachahmen kann, wenn der gerade für Getränke nachschub sorgt.

Generell habe ich öfter schlechte als gute Laune, dabei bin ich gesund und glücklich verheiratet sowie mit zwei entzückenden Töchtern gesegnet, und ich verbringe die Hälfte meines Lebens auf einer italienischen Insel mit sieben Kilometern Sandstrand. Ich bin recht gerade gewachsen und habe noch mein Ersthaar. Aber doch bin ich eher missgestimmt. Und wenn ich in Braunschweig oder München durch die Stadt gehe, sehe ich dort mehr schlecht- als gutgelaunte Menschen. Also geht es den meisten anscheinend wie mir. Warum ist das bloß so? Und: Kann man das nicht einfach mal ändern und dieses Leben freudig und beschwingt angehen?

Die Sache mit dem Engel im Titel dieses Buches, na ja, das Ziel ist vielleicht etwas hoch gegriffen. Aber man muss seine Vorbilder ja gut wählen. Engel sind offene, entspannte und, glaubt man der christlichen Ikonographie, heitere Wesen, die sich nicht allzu viele Sorgen machen müssen und entspannt über den Dingen schweben. Kann man diese Gelassenheit erlernen? Kann man ein cooler, relaxter Kerl werden? Kann ich, als Minimalziel dieser zwischen zwei Buchdeckeln begrenzten Abenteuerreise, zu jemandem werden, den ich selbst ganz okay finde? Jemand, der ein bisschen Liebe in der Welt verbreitet, statt um einen Parkplatz zu streiten?¹

Ich werde es ausprobieren, und mir ist jede Hilfe willkommen. Selbst der esoterische Weg soll mir recht sein, solange er Wirkung zeigt. Auch ein Placebo hat erwiesenermaßen

¹ Es ist übrigens verboten, einen Parkplatz »freizuhalten«. Das gilt als gefährlicher Eingriff in den Straßenverkehr bis hin zum Tatbestand der Nötigung.

messbaren Effekt. Ja, ich bin fest entschlossen, mich auf alles einzulassen. Sogar auf Horoskope, auch wenn ich seit Jahren einen Privatfeldzug gegen die Sternbild-Deuter führe.

Meine Welt dreht sich um mich. Ich bin verliebt in meine Kinder, während mir der Nachwuchs meiner Freunde egal ist. Auch das ist wohl ein unfassbar egozentrischer Charakterzug. Und natürlich steckt hinter dem Wunsch, ein besserer Mensch zu werden, ebenfalls etwas ungeheuer Narzisstisches. Aber ich wäre halt lieber ein gutgelaunter als ein schlechtgelaunter Egomane. Vielleicht gehe ich damit meinen Mitmenschen dann etwas weniger auf die Nerven. Es geht einfach darum, mit durchgedrücktem Kreuz in den Spiegel zu schauen und den Menschen darin jeden Morgen mit einem Lächeln zu begrüßen. Oder wenigstens mit verständnisvollem Blinzeln. Dabei will ich nicht Mutter Teresa werden. Wobei die ja sogar ein eher unangenehmer Mensch gewesen sein soll; glaubt man den Biografen, war sie mehr auf Ruhm bedacht als alles andere. Aber nun gut: Bewirkt hat sie zweifellos einiges in dieser Welt.

Anfang 2012 war es dann so weit: Ich gab mir 100 Tage lang Zeit, ein besserer Mensch zu werden. Alle möglichen Strategien probierte ich aus; manches versuchte ich auch gleichzeitig, um keine Zeit zu verlieren. Wichtig war mir bei der Auswahl meiner engelwärts gerichteten Aktivitäten, dass sie jeder andere ebenfalls ausprobieren kann. Morgen oder auch jetzt sofort. Mir erschien es zu leicht und zu schwer zugleich, einen radikalen Schnitt zu machen, meine Habe zu verkaufen und zum Beispiel in Afrika nach Trinkwasser zu bohren – damit hätte ich ein Vorbild werden können und sicher auch ein Buch schreiben. Aber ich möchte hier weder bekehren noch ins Gewissen reden, sondern einfach unterschiedliche Wege



Stefan Maiwald

Engel in 100 Tagen

23 Versuche, ein besserer Mensch zu werden

eBook

ISBN: 978-3-641-08633-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2012

Das Leben ist zu kurz, um auf Wunder zu warten

Ein besserer, glücklicherer Mensch werden – geht das? Gar in 100 Tagen? Stefan Maiwald will es beweisen. Beherzt und furchtlos stürzt er sich in das Experiment. Auf der Suche nach größtmöglicher Selbstverbesserung als Schlüssel zum Glück lässt Stefan Maiwald nichts unversucht: vom Yogakurs bis zum Schweigekloster, von der Lachtherapie bis zur Feng-Shui-Beratung, von konsequenter vegetarischer Ernährung bis zur Fastenkur, vom Karatekurs bis zum härtesten Krafttraining der Welt, vom Glückstagebuch bis zur Horoskop-Beratung.