

Neues Sachbuch „Fische, die auf Bäume klettern“

## Bestsellerautor Sebastian Fitzek verrät seine Formel für ein glückliches Leben

Teilen



Deutschlands wohl erfolgreichster Thriller-Autor, Sebastian Fitzek.

Henkel/istphoto

FOCUS-Online-Autorin Martina Kind

Mittwoch, 20.03.2019, 17:34

**Sebastian Fitzek ist eigentlich für seine Psychothriller bekannt. Nun hat der dreifache Vater ein Sachbuch geschrieben, einen „Kompass für das große Abenteuer namens Leben“. Damit will er seinen Kindern seine wichtigsten Weisheiten mit auf den Weg geben.**

**FOCUS Online: Herr Fitzek, „Fische, die auf Bäume klettern – Ein Kompass für das große Abenteuer namens Leben“. Mal kein Psychothriller, vielmehr das komplette Gegenteil. Eine Art Lebensratgeber, adressiert an Ihre drei Kinder. Warum?**

**Fitzek:** Ich hatte die anmaßende Vorstellung, dass ich meinen Kindern noch etwas mit auf den Weg geben muss, falls irgendwann mal plötzlich etwas mit mir passieren würde. Meine Frau hatte mich einmal, kurz bevor ich ins Flugzeug gestiegen bin, angerufen und gefragt, ob ich denn schon mein Testament gemacht hätte (lacht).

**Fitzek:** Ich habe erst einmal große Sorge vor mir, dass ich trotz des Buches selbst wieder in dieses Denken ver falle und mich beispielsweise über schlechte Noten meiner Kinder aufrege. Deswegen aber auch die Veröffentlichung – damit mich meine Kinder ermahnen können, falls das wirklich so sein sollte. Denn darin sage ich ja, dass Noten allenfalls ein Gradmesser sind dafür, ob man zu einer bestimmten Zeit sein Wissen abrufen kann, sie aber generell nichts über unsere Intelligenz aussagen.

Am meisten Angst habe ich aber davor, dass gerade sensible Menschen nicht die richtigen Mechanismen finden, um mit diesem immensen Leistungsdruck umzugehen. Die eben nicht das Selbstbewusstsein haben zu sagen: „Ja klar, ich hab' jetzt mal ein paar schlechte Noten geschrieben, aber das macht mich noch lange nicht zum Versager“. Dass unsere Leistungsgesellschaft ihnen das Selbstbewusstsein letztlich völlig entzieht, dieser Gedanke beunruhigt mich. Denn ohne Selbstbewusstsein können wir ja überhaupt keine Reise im Leben antreten.

**FOCUS Online: Sie waren früher laut Ihrem Buch auch nicht wirklich selbstbewusst. Warum?**

**Fitzek:** Warum das so war, das ist eine große Frage. Diese Scham und dieser Widerwille, sich selbst zu verwirklichen, die Angst vor negativen Reaktionen – ich habe keine Ahnung, woher das alles kommt. Ich habe mich früher lieber angepasst als herauszustechen aus der Masse und wurde dann schnell übersehen.

Ich war aber auch nicht derjenige, der gemobbt wurde, eher der stille Außenseiter. Nach der Grundschule habe ich dann einen sehr guten Freund kennengelernt, der größte Rüpel der Schule (lacht). Der hat mich ein bisschen lockerer gemacht. Und auf einmal war ich nicht mehr der Unbeachtete. Manchmal braucht es eben auch andere Menschen, die Veränderungen in einem selbst bewirken.

**FOCUS Online: Wozu würden Sie Menschen, die wenig Selbstbewusstsein haben, raten?**

**Fitzek:** Das Allerwichtigste ist es, dass sich diese Menschen über ihre Leidenschaft klar werden. Ich glaube fest daran, dass in jedem Menschen eine Leidenschaft für irgendetwas schlummert. Doch um diese zu finden, muss man erst einmal ganz viele Dinge ausprobieren. Und das wiederum erfordert Mut. Das ist der Teufelskreis: Jede Reise erfordert einen Aufbruch und jeder Aufbruch erfordert Mut, der wiederum nach Selbstbewusstsein fragt.

Und mit diesem beruhigenden Gedanken hab' ich mir dann während des Flugs gedacht: Nee, ein Testament hab' ich noch nicht gemacht, aber das interessiert mich eigentlich auch nicht so. Viel wichtiger ist mir das immaterielle Testament – also die Frage: Welche Überzeugungen, Prinzipien und Werte will ich meinen Kindern mitgeben? Und diese Gedanken habe ich jetzt, fünf Jahre später, in einem Buch verpackt.

„Fische, die auf Bäume klettern“ von Sebastian Fitzek bei Amazon kaufen

(Anzeige)

**FOCUS Online: Sie haben fünf Jahre gebraucht? Sonst hauen Sie doch auch ein Werk nach dem anderen raus...**

**Fitzek:** (lacht) Es hätte auch viel früher fertig sein sollen. Aber während des Schreibens habe ich dann feststellen müssen, dass ich selbst gar nicht so gefestigt bin wie ich dachte, dass ich mir meinen eigenen Standpunkt noch nicht wirklich klargemacht habe, sodass es mir durchaus schwerfiel zu entscheiden und auszuformulieren, was ich im Leben tatsächlich für wichtig halte. Selbst bei den einfachsten Fragen wird man da plötzlich schwammig.

**FOCUS Online: Sie schlagen vor, nach einer 80-20-Regel zu leben. 80 Prozent stehen dabei für das Ritual, 20 Prozent für eine neue Erfahrung. Gehört „Fische, die auf Bäume klettern“ für Sie, der sich ja eigentlich dem Thriller-Genre verpflichtet hat, denn zu jenen 20 Prozent der neuen Erfahrung, des Risikos?**

**Fitzek:** Genau gegen diese stupide Einteilung von Risiken und Nichtrisiken im Leben richtet sich das Buch. Im Prinzip haben wir doch nur drei große Risiken im Leben: unsere Zeit zu verschwenden, unserer Gesundheit zu schaden und unsere Freiheit zu verlieren. Alles andere ist kein Risiko, sondern ein ganz normaler Zwischenschritt auf unserer Reise durchs Leben.

Aber wenn Sie jetzt darauf hinauswollen, ob ich Angst davor habe, dass das Buch floppt, dass das keiner lesen will, da muss ich Ihnen sagen: Das wäre der Normalfall im deutschen Buchhandel. 99 Prozent aller Bücher, die es überhaupt geschafft haben, veröffentlicht zu werden, finden keine

Das Risiko des Scheiterns habe ich also auch bei jedem neuen Thriller.

Aber darum geht es ja nicht. Ich habe dieses Buch für meine Kinder geschrieben und dabei wahnsinnig viel über mich selbst gelernt, unter anderem – und das will ich meinen Kindern auch vermitteln – dass man nicht immer nur auf Nummer sicher gehen kann.

### Zum Autor

Sebastian Fitzek (47) gehört zu den bekanntesten und erfolgreichsten Thriller-Autoren Deutschlands. Er hat mehr als zehn Millionen Bücher verkauft. Im Oktober 2018 erschien sein jüngster Psycho-Thriller „Der Insasse“ – das laut dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels bestverkaufte Buch im vergangenen Jahr. 2016 wurde Fitzek mit dem Europäischen Preis für Kriminalliteratur ausgezeichnet. Am 20. März 2019 kam sein erstes Sachbuch „Fische, die auf Bäume klettern“ auf den Markt.

**FOCUS Online: Was halten Sie denn nun für wichtig im Leben beziehungsweise welche zentralen Werte wollen Sie Ihren Kindern mitgeben?**

**Fitzek:** Meine Grundthese ist, dass man so viele Erinnerungen wie möglich im Leben sammeln sollte, und das schafft man nur, indem man so oft wie möglich auf **Reisen** ist. Reisen meine ich dabei im übertragenen Sinne: neue Menschen kennenlernen, sich in anderen Kreisen bewegen, eine neuer Job oder eine neue **Liebe** zum Beispiel, eben die Abweichung vom täglichen Ritual. Je mehr Reisen wir erleben, desto erfüllter und glücklicher ist unser Leben. Also: Unternehmt so viele Reisen wie möglich, achtet aber darauf, dass ihr dabei nicht eurer Gesundheit schadet, mögen die anderen Menschen verletzt oder es euch die Freiheit kostet.

**FOCUS Online: Sie beklagen sich im Buch öfter über unsere Leistungsgesellschaft und den Druck, immer funktionier zu müssen. Fürchten Sie sich davor, Ihre Kinder in diese Welt entlassen zu müssen?**

**Fitzek:** Ich habe erst einmal große Sorge vor mir, dass ich trotz des Buches selbst wieder in dieses Denken ver falle und mich beispielsweise über schlechte Noten meiner Kinder aufrege. Deswegen aber auch die Veröffentlichung – damit mich meine Kinder ermahnen können, falls das wirklich so sein sollte. Denn darin sage ich ja, dass Noten allenfalls ein Gradmesser sind dafür, ob man zu einer bestimmten Zeit sein Wissen abrufen kann, sie aber generell nichts über unsere Intelligenz aussagen.

Am meisten Angst habe ich aber davor, dass gerade sensible Menschen nicht die richtigen Mechanismen finden, um mit diesem immensen Leistungsdruck umzugehen. Die eben nicht das Selbstbewusstsein haben zu sagen: „Ja klar, ich hab' jetzt mal ein paar schlechte Noten geschrieben, aber das macht mich noch lange nicht zum Versager“. Dass unsere Leistungsgesellschaft ihnen das Selbstbewusstsein letztlich völlig entzieht, dieser Gedanke beunruhigt mich. Denn ohne Selbstbewusstsein können wir ja überhaupt keine Reise im Leben antreten.

**FOCUS Online: Sie waren früher laut Ihrem Buch auch nicht wirklich selbstbewusst. Warum?**

**Fitzek:** Warum das so war, das ist eine große Frage. Diese Scham und dieser Widerwille, sich selbst zu verwirklichen, die Angst vor negativen Reaktionen – ich habe keine Ahnung, woher das alles kommt. Ich habe mich früher lieber angepasst als herauszustechen aus der Masse und wurde dann schnell übersehen.

Ich war aber auch nicht derjenige, der gemobbt wurde, eher der stille Außenseiter. Nach der Grundschule habe ich dann einen sehr guten Freund kennengelernt, der größte Rüpel der Schule (lacht). Der hat mich ein bisschen lockerer gemacht. Und auf einmal war ich nicht mehr der Unbeachtete. Manchmal braucht es eben auch andere Menschen, die Veränderungen in einem selbst bewirken.

**FOCUS Online: Wozu würden Sie Menschen, die wenig Selbstbewusstsein haben, raten?**

**Fitzek:** Das Allerwichtigste ist es, dass sich diese Menschen über ihre Leidenschaft klar werden. Ich glaube fest daran, dass in jedem Menschen eine Leidenschaft für irgendetwas schlummert. Doch um diese zu finden, muss man erst einmal ganz viele Dinge ausprobieren. Und das wiederum erfordert Mut. Das ist der Teufelskreis: Jede Reise erfordert einen Aufbruch und jeder Aufbruch erfordert Mut, der wiederum nach Selbstbewusstsein fragt.

**FOCUS Online: Und wie durchbricht man diesen Teufelskreis?**

**Fitzek:** Das ist dann tatsächlich so etwas wie der Sprung ins kalte Wasser. Man muss halt ein paar Mal springen und beim ersten, zweiten, dritten Mal ist es vielleicht nicht so angenehm. Und hoffentlich hat man Menschen, die **Fitzek:** zum Glück findet man unter anderem in der Pflege von Ritualen, wenn man zum Beispiel mit seiner Familie zusammen im Leben ist. Glück ist, und das weiß eigentlich jeder, kein Dauerzustand, sondern eine Momentaufnahme. Es ist also nichts, das man dauerhaft anstreben sollte. Aber Fakt ist, wir müssen unser Leben so anlegen, dass wir überhaupt noch Glück empfinden können. Deswegen auch meine 80-20-Regel: Ich pflege gerne Rituale, aber wenn die zur absoluten Regel werden, dann beraube ich mich selber der Möglichkeiten, noch Glück zu empfinden. Denn ich kann durch nichts mehr überrascht werden. Man muss auch einmal ausbrechen.

**FOCUS Online: Ist das also die Formel für ein glückliches Leben?**

**Fitzek:** Meiner Meinung nach besteht der Sinn des Lebens nicht darin, ein glückliches Leben zu führen, sondern ein aufregendes. Ein aufregendes Leben ist mit vielen verschiedenen Emotionen gespickt, positiven wie negativen: Glück, Tragik, Liebe, Trauer. Und im Rückblick hoffe ich natürlich, dass die positiven Momente überwiegen.

**FOCUS Online: „Fische, die auf Bäume klettern“ beginnt mit einem Zitat von Einstein, das besagt, dass jeder Mensch ein Genie ist. Glauben Sie das wirklich? Können Fische auf Bäume klettern?**

**Fitzek:** Ich glaube, dass in jedem Mensch von klein auf etwas Geniales steckt. Leider aber verlieren viele auf ihrem Lebensweg den Wunsch, das eigene Genie in sich zu erkennen. Ich glaube wiederum nicht, dass jeder Fische auf Bäume klettern kann, aber was ich nicht ist das: Viele Menschen reden einem ein „Du bist ein Fisch! Du kannst nicht klettern“, und dann akzeptiert man das, weil man vielleicht ein niedriges Selbstbewusstsein hat.

Diese Menschen verharren unterhalb ihrer Möglichkeiten, weil man ihnen etwas Falsches eingeredet hat. „Fische, die auf Bäume klettern“ heißt also eigentlich so viel wie: Seid Menschen, die sich nicht von anderen sagen lassen, was oder wie ihr im Leben zu tun habt, damit ihr in einem Leben funktioniert, das anderen vielleicht gut gefällt, euch selbst aber nicht.

**Focus Online: Vielen Dank, Herr Fitzek.**