

**Leseprobe aus:**

## Rhee Kun Hoo

ro  
ro  
ro

Wenn du  
schon  
hundert  
wirst,



kannst du  
genauso gut  
auch  
glücklich  
sein

ISBN: 978-3-499-01440-6

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

**Rhee Kun Hoo** ist Psychiater und einer der beliebtesten und meistverkauften Essayisten Koreas. Er wurde 1935 als einziger Sohn eines ehemaligen koreanischen Unabhängigkeitsaktivisten geboren. 1960 wurde er verhaftet und verbüßte eine Haftstrafe als einer der Studentenführer der Aprilrevolution, einer demokratischen Bewegung gegen den damaligen Diktator. Nach seiner Freilassung setzte er sich für die Veränderung des missbräuchlichen psychiatrischen Systems in Südkorea ein und war der erste, der im koreanischen Gesundheitssektor ein offenes Stations-system und patientenfreundliche Behandlungsmethoden wie die Psychodrama-Therapie einführte. Seine Bücher haben sich in Korea insgesamt nahezu eine Million mal verkauft.

Rhee Kun Hoo

**Wenn du schon hundert  
wirst, kannst du genauso  
gut auch glücklich sein**

Aus dem Englischen von Sabine Schulte

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Die englische Originalausgabe erschien 2024 unter dem  
Titel «If You Live to 100, You Might As Well Be Happy» bei  
Ebury Publishing, einem Imprint von Penguin Random  
House UK, London.

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, Juli

2024

Copyright der deutschen Erstausgabe © 2024 by Rowohlt  
Verlag GmbH, Hamburg

«If I'm Going To Live To One Hundred, I Might As Well Be  
Happy» Copyright © RheeKun Hoo 2024

Redaktion Ulrike Gallwitz

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im  
Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Covergestaltung zero-media.net, München

Coverabbildung FinePic®, München

Satz aus der Rosart bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-499-01440-6

# Vorwort



Ich bin dieses Jahr siebenundachtzig geworden. Jeder sieht jetzt auf den ersten Blick, dass ich ein alter Mann bin. Meine Schritte sind mühevoll und so langsam, als hätte ich alle Zeit der Welt. Ich gehe gebeugt, und mein Haar ist unverkennbar weiß.

Vor acht Jahren bin ich auf der Treppe ausgerutscht und mit dem Kopf aufgeschlagen. Im Fallen dachte ich, dieser Sturz sei mein Ende. Doch nach einem Monat im Krankenhaus war ich zum Glück wieder auf den Beinen. Dennoch spüre ich die drohende Nähe des Todes seitdem deutlicher als zuvor.

Montaigne schrieb, die Bekanntschaft mit dem Tod befreie den Menschen, aber mir erscheint der Tod nach wie vor fremd und erschreckend.<sup>1</sup> Erst jetzt begreife ich, dass der Tod ein unvermeidlicher Teil meines Lebens ist, und ich lebe so gut, wie ich es vermag, und versuche, mit diesem unausweichlichen Schicksal zumindest ein Stück weit Frieden zu schließen.

Jeden Morgen vergegenwärtige ich mir mit geschlossenen Augen, was ich an diesem Tag vorhabe und wen ich treffen werde. Und wenn ich dann den ganzen Tag von einer Aufgabe zur nächsten haste, verschwinden die Gedanken an den Tod

---

<sup>1</sup> Michel de Montaigne, *That to Study Philosophy is to Learn to Die* (1580)

und lassen mich vorübergehend in Ruhe. Wie dankbar bin ich für diese Momente des Friedens!

6 Seit meinem Sturz verliere ich allmählich auch auf meinem noch guten Auge die Sehkraft. Bisher hatte ich mich immer auf den Computer verlassen, um mit der Welt in Verbindung zu bleiben. Ich habe im Internet Vorträge gehört, mich in Online-Communitys engagiert und mit Freunden ausgetauscht. Aber jetzt kann ich nicht einmal mehr allein den Computer bedienen.

Da ich zu dieser Zeit einen ganzen Stapel Manuskripte zu bearbeiten hatte, wandte ich mich an meine Enkelkinder und bat sie, mir zu helfen. Sie sollten nach meinem Diktat schreiben, und diese Aufgabe übernahmen sie gern als eine Art Teilzeitjob. Die Zeit, die ich auf diese Weise mit den Enkeln verbrachte, half mir, über meinen Kummer angesichts der teilweisen Erblindung hinwegzukommen. Der Verlust der Gesundheit kann quälend sein, aber wenn man sich für ein «trotzdem» entscheidet und sich wirklich bemüht, kann man auch diesen Situationen etwas Positives abgewinnen. Wie ein altes koreanisches Sprichwort sagt: «Man lernt, statt mit den Zähnen auf dem Zahnfleisch zu kauen.»

Als junger Mann war ich überzeugt, dass ich mit harter Arbeit und bloßer Willenskraft die meisten meiner Träume verwirklichen könnte. Doch jetzt, nach fast einem Jahrhundert Lebenszeit, weiß ich, dass unsere Welt unlogisch und absurd ist. Nur wenige Dinge kann man durch harte Arbeit allein erreichen, und nichts widersteht dem Zahn der Zeit. Man könnte gar zu dem Schluss kommen, dass das Leben eine traurige Angelegenheit ist. Es ist ein Prozess, in dem man sämtliche Schwächen der eigenen Persönlichkeit kennenlernt.

Doch bei alledem gibt es auch einen Lichtblick. Schon die kleinsten Freuden können den Kummer, den das Leben mit

sich bringt, vertreiben. Der anerkannte koreanische Autor und Aktivist Shin Young-bok schrieb in seinem Buch *Reflections from Prison*: «Selbst wenn man in tiefstem Kummer versinkt und man sich am liebsten auf der Stelle begraben lassen würde, bleibt das große Geheimnis des Lebens bestehen, dass ein solcher Kummer häufig durch kleinste Vergnügen gelindert werden kann. Es braucht keine übermäßige Freude, um einen abgrundtiefen Kummer zu ertragen und zu überwinden.»<sup>2</sup>

Ich würde es nicht wagen, mich mit diesem großen koreanischen Intellektuellen zu vergleichen, der zwanzig Jahre im Gefängnis verbrachte, aber im Grunde bin ich der gleichen Meinung. Die unvorhergesehenen Freuden eines Tages, den ich in vollen Zügen genieße, helfen mir, die Gefühle von Verlust und Hilflosigkeit zu überdecken, die mich angesichts all der vergangenen Jahre überkommen. Daher bin ich der Ansicht, dass man sich für ein glückliches Leben *entscheiden* muss. Das Leben ist so lange lebenswert, wie man sich auf diese kleinen Momente der Freude und des Lachens besinnt. Und diese Momente sind immer in greifbarer Nähe.

Seit ich 2013 in Südkorea mein erstes Buch veröffentlicht habe, hatte ich viele Gelegenheiten, in Kontakt mit meiner Leserschaft zu treten. Viele Leserinnen und Leser sind fasziniert von meiner Erfolgsgeschichte, denn mit Ende siebzig, längst im Ruhestand, wurde ich zum Bestsellerautor. Sie möchten wissen, wie ich zu meiner in diesem Buch dargelegten Lebenseinstellung gekommen bin: Spaß haben und gut altern. Eine der Fragen, die ich am häufigsten höre, ist daher: «Wie schaffen Sie es, so viel Spaß zu haben?» Und meine Antwort ist immer

---

2 Shin Young-bok, *Thoughts from Behind Bars* (1998)

die gleiche: «Wann habe ich denn gesagt, ich *hätte* Spaß? Ich habe gesagt, ich *möchte Spaß haben*.»

8 Liebe Leserinnen und Leser, mein Leben war alles andere als ein Spaziergang. In jungen Jahren habe ich Tag und Nacht geschuftet, um über die Runden zu kommen, und als ich mich erst im Gefängnis und dann in der Armee wiederfand und vier Kinder zu ernähren hatte, war ich gezwungen, mit diesen Krisen umzugehen. Als Psychiater habe ich den größten Teil meines Erwachsenenlebens damit verbracht, die gerade erst entstehende psychiatrische Versorgung in Südkorea zu verbessern, was mich vor viele kleine und große Herausforderungen stellte. Alles in allem war mein Leben ein ganz gewöhnliches, Alltag und unerwartete Wendungen wechselten sich ab. Und jetzt, im hohen Alter, ringe ich mit zahlreichen gesundheitlichen Problemen. Wie viel Spaß kann mir das wohl machen?

Aber ich versuche seit jeher, an jeder Situation Vergnügen zu finden und daraus ein Spiel zu machen. Auch wenn mein Leben vielleicht nicht im üblichen Sinne vergnüglich war, bin ich doch in meiner Glückssuche hartnäckig geblieben.

Manche Leser haben mich gefragt, wie es mir gelang, mich über so lange Zeit nicht nur einer, sondern mehreren Tätigkeiten zu widmen – ehrenamtlichen Aufgaben, wissenschaftlichen Studien, Wandern und Schreiben –, ohne in ein Burn-out zu geraten. Geplant hatte ich das nie. Wenn ich mir diese Dinge vorgenommen hätte, hätte ich wohl nicht lange durchgehalten. Aber ich wollte einfach bei allen diesen Tätigkeiten Spaß haben, und zwar solange ich Lust dazu hatte, und das war paradoxerweise der Schlüssel, der mich vor Überarbeitung bewahrte. Große Freude, die uns versagt wird, verwandelt sich in große Enttäuschung. Die kleinen Freuden des Alltags

dagegen sind leicht zu finden, und eine Ansammlung kleiner Freuden kann irgendwann zum großen Glück werden.

In den mehr als fünfzig Jahren, in denen ich als Psychiater psychisch kranke Menschen behandelt und am College Medizin unterrichtet habe, bin ich der Frage nachgegangen: Was führt zu so viel emotionalem und psychischem Leid? Meiner Erfahrung nach gibt es dafür vor allem zwei Gründe: Der eine ist Bedauern über die Vergangenheit, der andere ist Angst vor der Zukunft. Beide Gefühle sind natürlich unvermeidlich, aber beide müssen im Zaum gehalten werden. Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern, ganz gleich, wie groß das Bedauern darüber ist, und der Zukunft kann man nicht ausweichen, egal, wie sehr man sie fürchtet. Noch schlimmer aber ist, dass das Bedauern und die Angst die Freude dämpfen, die wir jetzt in der Gegenwart finden können.

Wenn Sie sich nachts manchmal voller Ängste und Bedauern im Bett wälzen, könnte das ein Zeichen dafür sein, dass Sie Ihr Leben so annehmen sollten, wie es ist. Ob Sie es als beklagenswert oder als befriedigend empfinden, es ist Ihr Leben, Ihr eigenes. Was lässt sich jetzt noch an den Fehlern ändern, die Sie damals gemacht haben? Schließlich haben Sie Ihr Bestes getan, oder nicht? Es ist Zeit, sich endlich selbst auf die Schulter zu klopfen und sich zu sagen, dass man sein Leben gemeistert hat und dass alles gut ist. Und für die Zukunft gilt: Ganz gleich, wie gut Sie darauf vorbereitet sind, Sie können dem unvermeidlichen Prozess des Alterns und dem Verlust, der vor Ihnen liegt, nicht entgehen. Ja, es ist wichtig, uns auf das, was uns erwartet, vorzubereiten. Aber wer nicht lernt, den nervösen, ängstlichen Geist zur Ruhe zu bringen, verpasst die Freuden, welche die Gegenwart bereithält.

Nichtwissen erzeugt Angst, und Wissen macht Mut. Das

gilt für das ganze Leben. Je mehr wir vom Leben verstehen, desto besser sind wir auf das vorbereitet, was das Leben für uns bereithält. Wenn Sie jetzt gerade diese Lernphase durchmachen, wird mein Buch Ihnen hoffentlich eine Hilfe sein. Und in der Rückschau erkennen Sie vielleicht, so jedenfalls erging es mir, dass Sie Ihr Leben bisher nach ganz bestimmten Regeln gelebt und sich dabei spezifische Muster herausgebildet haben.

Natürlich werde ich im Folgenden meine persönliche Geschichte erzählen, und ich möchte nicht zu stark verallgemeinern. Aber ich wünsche mir, liebe Leserinnen und Leser, dass dieses Buch für Sie ein Ausgangspunkt wird, von dem aus Sie Leitprinzipien für Ihr eigenes Leben entdecken können. Die Regeln, die wir während des Lebens aufstellen und die für uns alle einzigartig sind, sind nämlich die besten Werkzeuge, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Werkzeuge, die wir ein Leben lang geschmiedet haben – möglicherweise sogar, ohne es zu wissen.