

KARL HERNDL

# KARLISMUS

NUR

DU



UND EIN  
BISSCHEN  
HUMOR

LEBENSPHILOSOPHIE MIT  
AUGENZWINKERN

© 2026, Mag. Karl Herndl

Cover, Buchgestaltung und Satz: Buchschmiede  
Coverbild: istock.com

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN:  
978-3-99192-751-8 (Softcover)  
978-3-99192-746-4 (Hardcover)  
978-3-99192-750-1 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzu-  
lässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*„Die meisten Menschen suchen Erleuchtung  
im Himalaya. Ich habe meine unter der sizilianischen  
Sonne gefunden – gleich neben einem Cocktail  
namens ‚Hurricane‘.“*

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Prolog</b> .....	<b>7</b>
Die Füße im Sand, die Stimme im Kopf .....	8
<b>TEIL I</b> .....	<b>15</b>
<b>Humorvolle Anleitung zum Unglücklichsein</b>	
Kapitel 1 Das Unglück hat heute geöffnet, Eintritt frei ____	16
Kapitel 2 Abhängigkeit – Das gemütlichste Gefängnis der Welt .....	22
Kapitel 3 Glaubenssätze – Nicht alles, was du denkst, bist du .....	29
Kapitel 4 Wie Angst aus Mücken Elefanten macht .....	36
Kapitel 5 Wer drückt denn da deine Knöpfe? .....	44
Kapitel 6 Hallo Ego. Ich bin's, dein Karl. ....	50
Kapitel 7 Warst du noch niemals in New York? .....	57
Kapitel 8 Opferrolle: Die heimliche Königin unserer Katastrophen .....	63
Kapitel 9 Erwartungen – Die Enttäuschungsmaschine deines Lebens .....	69
Kapitel 10 Gurus – die charmanten Verführer .....	76
Kapitel 11 Das Museum der Unglücks-Profis .....	83
Kapitel 12 Und jetzt? – Der Moment zwischen Gestern und Morgen .....	91

**TEIL II** \_\_\_\_\_ **93**

**Willkommen im Karlismus – Die Glückskapitel**

Kapitel 1	Das Glück hat immer geöffnet – Eintritt frei	94
Kapitel 2	Leben beginnt, wenn der Wecker klingelt	99
Kapitel 3	Das kleine, große Glück im Alltag	106
Kapitel 4	Lieber schräg als angepasst	113
Kapitel 5	Du und das Universum – Staunen erlaubt	121
Kapitel 6	Lass die Liebe fließen	133
Kapitel 7	Der Tag, an dem du verzeihst. Alles.	140
Kapitel 8	Mit Humor geht vieles leichter	149
Kapitel 9	Sag Ja. Aber nur, wenn du es wirklich so meinst	157
Kapitel 10	Die glückliche Karriere	165
Kapitel 11	Dein Körper als ehrlicher Freund	176
Kapitel 12	Die Entdeckung der Langsamkeit	184
Kapitel 13	Endlich nicht mehr Recht haben	192
Kapitel 14	Nur du und ein bisschen Humor	202

**Epilog** \_\_\_\_\_ **207**

Der heilige Karl	209
------------------	-----

**Über den Autor** \_\_\_\_\_ **217**



# PROLOG

Bevor etwas Neues beginnt, spürt man oft nur eine leise Veränderung in sich – einen Gedanken, der anders klingt, eine Ahnung, die wach wird.

Ich habe mich entschieden, hinzuhören. Mehr noch: Ich habe mich entschieden, aus dieser leisen Ahnung eine ganz neue Lebensphilosophie zu entwickeln – meine eigene.

# Die Füße im Sand, die Stimme im Kopf

Es gibt Momente im Leben, da stolpert man nicht – man wird gestupst. Vielleicht vom Schicksal. Vielleicht vom Universum. Und manchmal ... von einem Kellner am Strand mit einem zu starken Cocktail.

Jedenfalls beginnt Veränderung selten dann, wenn alles passt – sondern dann, wenn etwas wackelt.

Der Karlismus ist aus genauso einem Wackelmoment entstanden – mitten im ganz normalen Leben voller Fragen, Zweifel, Sehnsüchte, Schmerzen, Wunder und Humor – und aus einem Menschen, der irgendwann begriffen hat: *„Wenn ich schon hier bin – dann will ich bitte glücklich sein.“*

Und ja, es ist tatsächlich unter der sizilianischen Sonne passiert. Gut – ich hatte mich schon länger mit dem Gedanken getragen, meine eigene Lebensphilosophie zu finden. Nicht als Abgrenzung, sondern als Annäherung an das, was sich für mich stimmig anfühlt. Einen Weg, der Glück und Freude in den Vordergrund stellt, der tief aus meinem Herzen kommt und wirklich zu mir passt.

Und plötzlich – ich lag neben meiner Freundin im Liegestuhl und betrachtete das türkisfarbene Meer – hörte ich im Kopf eine Stimme:

**„Karlismus.“**

Ganz deutlich.

Nach ein paar Sekunden war da dieses euphorische Gefühl. Natürlich. Das war es. Karlismus.

Ich erzählte meiner Freundin davon, und sie war sofort begeistert. Sie spürte gleich, dass das nicht nur mich anging,

sondern jeden. Denn sie meinte: „Das bedeutet ja, dass jeder Mensch seinen eigenen Ismus finden könnte.“

Einen Ismus, der nicht abhängig macht, nicht einschränkt, nicht belehrt – sondern ganz zu einem selbst führt.

Und genau darum geht es ja.

Der Karlismus ist kein Gurismus, sondern nur ein Beispiel, das man nehmen kann, um den eigenen Ismus zu finden.

Dann stellte ich die ersten Überlegungen an, was der Karlismus sein soll – und was nicht. Und mir war sofort klar:

Der Karlismus ist keine Religion – auch kein Anti-irgendwas.

- Er entsteht ungefähr dann, wenn man behält, was einem gut tut – und den Rest locker loslässt,
- der eigenen Erfahrung mehr glaubt als fremden Wahrheiten,
- lieber fragt als rechthaberisch behauptet,
- und merkt, dass fertige Weltbilder oft leblos sind.

Kurz gesagt: lieber lebendig als endgültig. Man nimmt mit, was trägt. Lässt los, was schwer macht.

Der Karlismus ist also keine Heiligkeit, sondern eine Einladung zur Leichtigkeit. Eine gute Freundschaft mit dem Leben – und mit sich selbst. Ein philosophisches Buffet – ohne Zwang, ohne Moralkeule, ohne erhobenen Finger.

Man könnte es auch anders nennen. Zum Beispiel: Leben ohne Verkrampftheit.

Kein hochheiliges Schauen. Kein tiefgründiges Schweigen. Kein Alles-ernst-Nehmen. Keine perfekten Gedanken. Keine perfekte Haltung.

Sondern einfach normal sein. Mensch sein. Lachen. Fehler machen.

Der Karlismus ist Lockerheit, Normalität und eine gute Portion Selbstironie. Kein spiritueller Perfektionismus, keine heilige Performance, kein „Ich bin schon weiter als du“.

Man muss nicht glauben, man muss nicht folgen – man muss sich nur finden. Und zwar nicht in Büchern, nicht in Seminaren, nicht in Regeln, sondern im eigenen Alltag.

Denn das Leben zeigt sich beim Frühstück, beim Streiten, beim Atmen, beim Lieben, beim Lachen, beim Verlieren, beim Wiederaufstehen, beim Staunen.

Der Karlismus ist kein Weg nach oben – sondern einer nach innen.

Viele suchen ihr Leben lang nach Erleuchtung, als wäre sie eine exotische Insel, erreichbar nur durch Schweigen, Schwitzen, Spenden, Fasten oder besonders teure Seminare.

Der Karlismus ist keine Lehre – sondern eine Einladung, leicht zu werden. Mensch zu sein. Staunen zu lernen. Freiheit zu finden. Bewusst zu leben. Frieden mit dem eigenen Chaos zu machen.

Der Karlismus sagt: „Deine Erleuchtung wohnt eh schon bei dir – sie ist nur ein bisschen beleidigt, weil du sie jahrelang ignoriert hast.“

Erleuchtung ist nichts Mystisches. Sie beginnt mit dem Satz: „Ich darf ich sein.“ Und dort fängt Glück an.

Und weil dieser Weg viel zu ernst wird, wenn man ihn mit zu viel Bedeutung auflädt, braucht er etwas, das uns leicht hält.

Humor ist der Schlüssel des Karlismus. Wer lacht, kann nicht gleichzeitig urteilen. Wer lacht, ist im Moment. Wer lacht, öffnet das Herz.

Nicht, um Probleme klein zu machen – sondern um das Leben groß zu machen.

Und ehrlich: Wenn das Universum eine Sprache hätte, es wäre wahrscheinlich ein liebevolles Schmunzeln.

Der Karlismus verlangt nichts. Er erwartet nichts. Er predigt nichts. Er verspricht nicht das Paradies.

Er bringt nur eines: Frieden im Herzen – und ein paar richtig gute Lacher.

## **Aus der Idee wird ein Buch**

Die ersten Gedanken zum Karlismus formten sich. Ich bekam zunehmend das Gefühl, dass sich da etwas entwickelte, das trägt und Tiefgang hat – und so ganz anders war als alles, was mir bisher über Lebensphilosophie angeboten wurde.

In Gesprächen mit Freunden und Weggefährten erkannte ich, dass eine „Lebensphilosophie mit Augenzwinkern“ etwas ist, das sehr sympathisch ankommt.

Ich glaube, du kannst das nachvollziehen: Wenn du so eine Ahnung von einer Idee hast – ein leises Gefühl vielleicht –, das aber noch keinen Namen hat.

Und dann passiert etwas. Innere Bilder vielleicht. Oder ein Traum. Sonderbare Zufälle. Vielleicht ein Gespräch, in dem es plötzlich „Klick“ macht. Oder eine Stimme im Kopf – wie ich sie erlebt habe.

Und dann kommt hervor, was in dir schlummert. Es formt sich. Beginnt dich zu bewegen. Du bist begeistert und willst etwas daraus machen.

Und was steckt dahinter?

Vielleicht ein Plan, den sich irgendwer für dich ausgedacht hat. Vielleicht Schicksal. Oder Zufall, der im Rückblick plötzlich Sinn ergibt. Oder Erfahrungen, die sich ihren eigenen Ausdruck suchen. Oder etwas, das größer ist als wir – ohne dass wir ihm einen Namen geben müssen.

Ich weiß es nicht. Und vielleicht muss man das auch gar nicht wissen.

Bei mir war es ein Traum, in dem es plötzlich „Klick“ gemacht hat.

*Ich war in einem großen Saal. Viele Menschen saßen in den Zuschauerrängen, und ich selbst saß auf einer kleinen Bühne. Neben mir stand ein Glas Wasser, vor mir ein Mikrofon und ein Buch.*

*Den Titel konnte ich nicht ganz erkennen, aber zwei Worte waren deutlich zu lesen: Lebensphilosophie und Humor.*

*Ich las daraus vor. Die Lesung machte mir große Freude. Die Stimmung im Saal war leicht und lebendig. Die Menschen lachten.*

Als ich wieder aufwachte, war da dieses feine, helle Prickeln im ganzen Körper. Und ein Lächeln, das aus der Tiefe kam.

In diesem Moment wusste ich: Das ist es.

Karlismus – in Buchform. Etwas, das reif geworden war. Etwas, das schon lange als Samenkorn in mir gelegen hatte und jetzt Form annahm.





## ERSTER TEIL

# Humorvolle Anleitung zum Unglücklich sein

Vielleicht wunderst du dich, warum dieser erste Teil eine humorvolle Anleitung zum Unglücklichsein ist. Nicht, um dir Unglück beizubringen – sondern um dir mit einem Augenzwinkern zu zeigen, wie perfekt wir es oft schon ganz allein hinbekommen.

In den nächsten Kapiteln schauen wir gemeinsam auf genau diese Muster. Mit Humor.

Manches wird dir vertraut vorkommen. Manches wirst du vielleicht wiedererkennen und denken: „Stimmt. Mach ich auch.“

Es geht darum zu verstehen, warum vieles schwer wirkt, obwohl es das eigentlich nicht sein müsste.

Und wenn wir darüber lachen können, verliert es oft ganz von selbst an Macht.

# KAPITEL 1

## Das Unglück hat heute geöffnet, Eintritt frei

Graz, Franziskanerplatz. Ein schöner Frühlingstag. Ich bin bestens aufgelegt und gehe aufrecht und mit sicherem Schritt in Richtung Hauptplatz, wo ich meine Freundin treffen werde.

Wie immer lächle ich vorbeigehende Menschen an – Männer wie Frauen – und sammle aufmerksam die Reaktionen ein. Manche lächeln zurück, drehen sich vielleicht sogar um und wundern sich, welches Wesen von einem anderen Stern da unterwegs ist, das einfach so fremde Menschen anlächelt.

Doch die meisten zeigen gar keine Reaktion. Sie tun so, als würden sie mich nicht sehen, starren stur vor sich hin und gehen an mir vorbei.

Seit ich in Graz bin, habe ich mein Lächeln wiedergefunden – und den Humor, der mich eigentlich immer geprägt hat, der mich aber gänzlich verlassen hatte, als ich aufgrund extremer beruflicher Überforderung in ein schweres Burnout geraten war und zwei Jahre lang irgendwie gar nicht „war“.

Dann kam die Trennung von meiner Frau. Dreißig Jahre waren wir zusammen, hatten eine sehr schöne Zeit und drei gemeinsame Kinder, die inzwischen erwachsen sind und ihren eigenen Weg gehen.

Die letzten Jahre unserer Ehe hatten ihre Leichtigkeit verloren. Etwas, das einmal wunderbar gepasst hatte, war endgültig zu Ende gegangen. Trennung. Nicht im Zorn, sondern in Frieden.

Kann man mit 62 wirklich noch einmal aufstehen, in eine andere Stadt ziehen und ganz neu beginnen? Ja, man kann. Ich habe es getan.

Und ich glaube, ich bin inzwischen tatsächlich auf dem Weg zu mir selbst – mit dem Karlismus, meiner neuen Lebensphilosophie mit Augenzwinkern.

Ich gehe weiter und denke – wie so oft – an lustige Lebenssituationen. Seit zwei Jahren bin ich nun mit meiner Freundin zusammen, und wir haben eine sehr leichte, humorvolle und liebevolle Beziehung. In letzter Zeit habe ich öfter mit Heiratsanträgen gespielt – nicht ernst gemeint, eher als Running Gag.

Vor Kurzem wieder: Ich brachte ihr Rosen mit, entfernte das Papier, ging auf die Knie und sah sie mit meinem treuesten Hundeblick an. Ich habe Knieprobleme – sie weiß das.

Ich kniete also vor ihr, das Knie schmerzte, und sagte bedeutungsvoll: „Schatz, ich habe eine wichtige Frage an dich, die ich dir schon lange stellen wollte.“

Ich machte eine dramatische Pause. Sie wusste nicht, was gleich kommen würde – ein Scherz oder etwas Echtes. Die Spannung wuchs.

Dann stellte ich die Frage: „Kannst du mir bitte aufhelfen?“

Sie zog mich hoch, und wir lachten schallend.

Plötzlich änderte sich das Wetter schlagartig. Dunkle Wolken zogen auf, einfach so, aus dem Nichts, vom Wind vorangetrieben, der urplötzlich aufkam. Es wirkte gespenstisch.

Ich blieb stehen. Und dann sah ich etwas.

Ich traute meinen Augen kaum: Ein Heißluftballon tauchte hinter dem Kirchturm der Franziskanerkirche auf.

Er kam näher.

In der Gondel stand eine Gestalt – ein mittelgroßer, hagerer Mann, blass im Gesicht, die Augen tief in den Höhlen, der

Blick traurig und gefährlich zugleich. Schwarzer Anzug, weißes Hemd, kurz geschnittene schwarze Haare, lange Nase, abstehende Ohren, schmale Lippen.

Er hielt kurz meinen Blick, drehte sich dann aber weg. Ich hatte mein Glück gefunden.

Und in diesem Moment wusste ich: Das war das Unglück.

Unter der Gondel hing ein großes, feinmaschiges Netz. Der Ballon senkte sich, bis das Netz den Boden berührte. Blitze zuckten, Donner grollten über die Altstadt.

Das Unglück war gekommen, um Menschen Gelegenheit zu geben, in das Netz zu steigen – und endlich offiziell unglücklich zu sein.

Ich lehnte mich an eine Säule und beobachtete.

Einige Menschen schrien auf und rannten in alle Richtungen davon – aber nur wenige. Die meisten gingen direkt auf das Netz zu, als würden sie darin Erlösung finden. Sie stiegen einfach hinein, ohne zu überlegen.

Ihre Gesichter hatten diesen seligen, fast erleichterten Ausdruck – als hätten sie endlich gefunden, was sie schon so lange suchten: ihr Unglück.

Der Ballon hob langsam ab, der Rand des Netzes wölbte sich nach oben. Eine Frau wollte noch hinein und schaffte es kaum mehr. Zwei Männer im Netz streckten ihr die Hände entgegen, zogen sie hinein, und ich sah, wie sie sie voller Dankbarkeit umarmte.

Dann stieg der Ballon.

Zuerst gewann er nur langsam an Höhe, dann immer schneller. Er zog die glücklichen Unglücklichen mit sich nach oben, immer höher, bis er aus meinem Blickfeld verschwand.

Der Wind legte sich. Die Wolken lösten sich auf. Die Sonne kehrte zurück.

## **Was hättest du getan?**

Wärst du eingestiegen? Oder hättest du dich mit selbstsicherem Schritt auf das Unglück zubewegt, ihm tief in die Augen gesehen – und dich dann einfach umgedreht?

Manchmal ist es gar nicht so leicht, dem Unglück zu entkommen. Das Unglück ist raffiniert. Es ruft immer dann an, wenn du schwach bist. Und wenn du es einlädst, fütterst und pflegst, bleibt es natürlich.

Das Unglück hat eine viel bessere Presse als das Glück. Schau dir die Schlagzeilen an – alles schrecklich, grauenhaft, hoffnungslos. Kein Wunder, dass wir uns darin wiederfinden. Wir machen andere verantwortlich. Aber die anderen sind, wie sie sind. Und die Umstände sind neutral. Nur wir geben ihnen Bedeutung.

Dass der Chef dich nicht befördert hat – das ist so. Akzeptiere es, sprich mit ihm oder schau dich am Arbeitsmarkt um.

Dass es auf Mallorca geregnet hat, bedeutet nicht, dass der Himmel etwas gegen dich hat. Es hätte auch geregnet, wenn du nicht dort gewesen wärst.

Das Unglück sucht sich nicht seine Opfer. Die Opfer suchen ihr Unglück. Nicht bewusst, nicht absichtlich – aber innerlich bereit.

Es gibt im Menschen eine merkwürdige Sehnsucht nach vertrautem Schmerz. Glück ist ungewohnt. Glück ist leise. Glück verlangt Veränderung.

Unglück hingegen? Ein alter Mantel, der kratzt – aber wenigstens warm ist. Wir klammern uns an unsere Dramen, weil sie uns Identität geben: „Ich bin halt die, mit der es das Leben schwer meint.“ „Ich habe immer Pech.“ „Bei mir geht nie etwas leicht.“

Das sind keine Aussagen. Das sind Bewerbungen. Bewerbungen für einen Platz im Netz des Ballons.

Manche steigen ein, weil Unglück Aufmerksamkeit bringt. Wer jammert, bekommt Trost. Wer leidet, wird gesehen. Wer stolpert, wird gehalten. Glück hingegen macht unabhängig – und Unabhängigkeit kann Angst machen.

Andere steigen ein, weil Unglück einfache Antworten bietet: „Ich kann nichts ändern, es ist halt so.“ Bewegungslosigkeit fühlt sich sicher an. Man weiß, was man hat.

Und dann gibt es jene, die Drama schlicht aufregend finden. Ein ruhiges Leben? Langweilig. Ein glückliches Leben? Verdächtig. Ein Leben in Frieden? Zu leise.

Das Unglück ist wie eine schlechte Fernsehserie: schlecht geschrieben, schlecht gespielt – und trotzdem schaltet man wieder ein. Weil man wissen will, wie die Episode ausgeht, obwohl sie immer gleich ausgeht.

Das Unglück zwingt niemanden. Es lädt ein. Es reicht uns die Hand – und wir legen unsere hinein.

Wenn man es füttert, bleibt es. Wenn man es ignoriert, zieht es weiter. Aber füttern ist einfacher.

### **Stets bei mir**

Ein Mann liegt seit Langem im Koma. Seine Frau sitzt Tag und Nacht an seinem Bett.

Eines Tages wacht er auf, winkt sie heran und flüstert:

„In all den schlimmen Zeiten warst du an meiner Seite. Als ich entlassen wurde, warst du da. Als mein Geschäft pleiteging, hast du mich unterstützt. Als wir das Haus verloren, hieltest du zu mir. Als es mit meiner Gesundheit bergab ging, warst du stets bei mir. Weißt du was?“

Sie haucht: „Was denn, mein Liebling?“

„Ich glaube, du bringst mir Unglück!“