

Kerstin Hack



Swing

Dein Leben in Balance

DTE

Kerstin Hack

Swing

Dein Leben in Balance

*Für meine Eltern,
die mir das Leben geschenkt
und mir beigebracht haben,
es zu genießen. Danke!*

Swing – Dein Leben in Balance

3. Auflage September 2011

© Down to Earth Verlag, Berlin 2004

www.down-to-earth.de

Herausgeber

Down to Earth Verlag Tel: 030 - 822 79 62

Laubacher Str. 16 II Fax: 030 - 822 79 62

14197 Berlin E-Mail: info@down-to-earth.de

Text: Kerstin Hack

Lektorat: Ulrike Propach, Franziska Arnold

Grafik/Satz: www.michaelzimmermann.com

Coverfoto: Bob Mitchell (Corbis)

Illustrationen: Ursula Chaoul

ISBN 978-3-935992-24-4

ISBN eBook 978-3-86270-049-3; eBook-PDF: -048-6; Smartphone-App: -047-9

Im Internet

www.down-to-earth.de

www.swing.down-to-earth.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen, Audioaufnahmen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen (inkl. Internet).

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Birgit Schilling

Vorwort zur dritten Auflage

Tag 1: Explosive Kreativität

Tag 2: Dynamische Ordnung

Tag 3: Nachhaltige Produktivität

Tag 4: Gesunder Rhythmus

Tag 5: Sprudelndes Leben

Tag 6: Sinnstiftender Rückblick und belebende Beziehungen

Tag 7: Kraftspendende Ruhe

Nachwort

Anhang 1: Swing für mehrere

Anhang 2: Die Schöpfungsgeschichte

Vorwort

BIRGIT SCHILLING



Dieses Buch ist für mich eine Einladung zum Leben: zum prallen, überfließenden, begeisterten Leben und Glauben. Nach anfänglicher Skepsis – Was soll denn der Schöpfungsbericht mit meinem Leben zu tun haben!? – war ich total verblüfft, zu sehen, dass Gottes Art, die Welt zu erschaffen, mir heute Anfang des 3. Jahrtausends eine Anleitung gibt, wie ich mein Leben balanciert gestalten kann.

Während ich Swing las, saß ich auf meinem Ecksofa im Wohnzimmer und hatte das Empfinden, mit der Autorin über mein Leben zu reden. Ich freute mich, dass wir in manchen Bereichen unabhängig voneinander zu ähnlichen Antworten auf die Frage, wie man das Leben gut und ausgewogen leben kann, gekommen waren: Kerstin Hack im Blick auf ihren Alltag als Verlagsleiterin und ich im Blick auf meine »Firma« Familie und meine Beratungspraxis. Gleichzeitig freute ich mich über ganz neue Impulse für meine Lebensgestaltung.

Die anschaulichen Beispiele aus dem Leben von Kerstin Hack und ihre einfühlsamen Gedichte berührten mein Herz. Ihre Offenheit verbunden mit fundierter Fachkenntnis machen das Buch zu einem echten Schatz für mich.

Ich habe in dem Buch kräftig herumgeschrieben und die Ränder mit Anmerkungen versehen. Wichtige Sätze und Zitate habe ich unterstrichen und die inspirierenden Fragen im Blick auf mein Leben beantwortet. Einige Anregungen setzte ich sofort um: das »Erfolgs- und Danke-Buch«, die Ein-Minuten-Reflexionszeit, der grüne Marker für getane Arbeit. In den kommenden Monaten werde ich damit experimentieren, wie ich Aspekte der

einzelnen Schöpfungstage in meinen Wochenalltag als berufstätige Mutter integrieren kann. Das ist einfach spannend!

Swing – Dein Leben in Balance ist so vielfältig, dass eine Buchhandlung wohl Schwierigkeiten haben wird, es einzuordnen: Es könnte unter der Rubrik Biografie stehen, aber auch unter Theologie, Management, Wellness, Lebenshilfe oder Psychologie – oder am besten in allen Abteilungen.

Das Leben ist schön. Es gemeinsam mit dem Schöpfer zu entdecken, ist ein Abenteuer – dazu fordert dieses Buch heraus. Danke!

BIRGIT SCHILLING

Birgit Schilling ist als Supervisorin (DGSp) und Coach tätig. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, unter anderem »Berufung finden und leben« und »Fest im Glauben – stark im Leben«.

Vorwort zur dritten Auflage

Swing geht nun in die dritte Auflage. Das Buch, die Seminare und die weiterführenden Materialien haben inzwischen Tausende von Menschen inspiriert, ihr Leben dynamisch und lebendig zu gestalten. Ich hätte nicht damit gerechnet, dass dieses Konzept so weitreichende Auswirkungen hat.

Anfangs hatte ich das *Swing*-Prinzip für mich persönlich entdeckt und dann genutzt, um meinen Alltag besser zu gestalten. Mein Leben ist nicht von selbst wohlgeordnet. Das liegt einerseits daran, dass ich selbstständig bin und eine Vielzahl unterschiedlicher Aufgaben mich herausfordert. Ich habe niemanden, der mir von »oben« sagt, was ich tun oder lassen soll. Andererseits liegt es wohl auch daran, dass ich jemand bin, den nette Menschen als »kreativ«, weniger nette Menschen als »ein bisschen chaotisch« beschreiben.

Jahrelang habe ich versucht, mit ellenlangen To-do-Listen, Wochen-, Monats- und sonstigen Plänen mein Leben in den Griff zu kriegen. Zeitweise klappte das ganz gut. Aber nach einer gewissen Zeit kamen mir alle Pläne, Tages- und Minutenlisten zu steif und zu einengend vor. So zu leben funktionierte auf Dauer nicht, weil die Listen nur auf die Erledigung von Aufgaben fokussiert waren, aber die verschiedenen Bedürfnisse meiner Persönlichkeit nicht berücksichtigten. Ich sehnte mich nach einem neuen, ganzheitlichen, dynamischen, aber auch beruhigenden Lebensrhythmus.

Auf dieser Suche kam mir die Schöpfungsgeschichte in den Sinn. Für manche Menschen ist die Schöpfungsgeschichte ein rein symbolischer Mythos, für andere, zu denen ich mich zähle, beschreibt sie das Handeln eines kreativen Gottes mit eigenständiger Persönlichkeit. Unabhängig von der Betrachtungsweise entdeckt man in ihr ein faszinierendes Muster für die Lebensgestaltung.

Die Schöpfungsgeschichte beschreibt eine Woche, die randvoll mit Arbeit gefüllt war. Eine komplette Welt zu erschaffen, ist selbst für Gott keine kleine Aufgabe.

Aber die Beschreibung der Schöpfung strahlt dennoch ruhige Gelassenheit und Freude aus. Nirgendwo ist etwas von Stress und Überforderung zu spüren. Es klingt so, als ob Gott gelassen und kreativ eine Sache nach der anderen machte und offensichtlich Spaß dabei hatte. Es war erkennbar, dass er ohne rigide Raster und Stundenpläne auskam und sich nicht schon am dritten Schöpfungstag aufs Wochenende freute, das zu diesem Zeitpunkt auch noch gar nicht erfunden worden war.

Ich gebe zu: Gott ist Gott und hat als solcher den Ruf, weise, vollkommen, klug, umsichtig und voller Kraft zu sein. Das kann man von mir nicht immer behaupten. Dennoch schien es mir logisch, dass in Gottes kreativer Art, der Schöpfungswoche Gestalt zu geben, auch der Schlüssel für meine eigene Frage nach einem guten Lebensrhythmus zu finden sein würde.

Eines der Geheimnisse für ein gelassenes Leben hatte ich schon vor längerer Zeit entdeckt, nämlich die Beschreibung göttlicher Gelassenheit: »Am siebten Tage ruhte Gott«. Daraus folgt der Ratschlag für den Menschen: »Am siebten Tage sollst du ruhen.« Ich genieße diesen wöchentlichen Ruhetag schon seit Jahren bewusst: Der Computer bleibt (meistens) ausgeschaltet, ich nehme mir entspannt Zeit, um zu lesen und mich auszuruhen, spazieren zu gehen und Kaffee zu trinken. Meine Seele baumelt. Meine Gedanken und mein Körper kommen zur Ruhe. Es ist ein Tag der Freiheit, Dinge sein zu lassen. Und ein Tag, an dem meine emotionalen und physischen Tanks wieder aufgefüllt werden.

Am siebten Tage ruhte Gott – und er lädt die Menschen ein, mit ihm zu ruhen. Das hatte ich verstanden. Ich fragte mich: Sind womöglich im »Wochenplan« der Schöpfung weitere Muster zu erkennen, die das Leben in seiner Vielfalt ähnlich befreiend und wohltuend ordnen können, wie der Ruhetag? Könnte es sein, dass Gott einen Rhythmus »auf Lager hat«, der nicht nur die Arbeit ordnet, sondern auch den menschlichen Bedürfnissen nach Kreativität, Struktur, Produktivität, Freundschaft, Vision, Abenteuerlust und Ruhe Raum gibt?

Mit diesen Fragen im Hinterkopf las ich mehrere Monate lang (fast) täglich die Schöpfungsgeschichte, spürte ihrem Rhythmus nach und analysierte die Aktivitäten der einzelnen Tage genauer.

Ich war fasziniert von dem, was ich dabei entdeckte: Jeder Schöpfungstag hat eine spezifische Prägung. An jedem Tag kommt ein anderer Aspekt dessen, was man für ein gesundes Leben braucht, zum Ausdruck:

- explosive Kreativität
- beruhigende Ordnung
- erfolgreiche Produktivität
- gesunder Rhythmus
- sprudelndes Leben
- sinnstiftender Rückblick
- befriedigende Beziehungen
- kraftspendende Ruhe

Mir wurde klar: All diese Aspekte brauche ich auch zum Menschsein, wenn ich nicht nur etwas tun, sondern auch ganzheitlich Mensch sein will. In den letzten Jahren habe ich mich mit dem beschäftigt, was Wissenschaftler dazu zu sagen haben – wie etwa der Ökonom Manfred Max-Neef, der sich viel mit den Bedürfnissen der Menschen auseinandergesetzt hat. Zum Teil verwenden die Forscher andere Begriffe, doch am Ende kommen sie auf ähnliche Lebenselemente und Grundbedürfnisse wie die, die ich in der Schöpfungsgeschichte entdeckt habe.

Mir wurde bei der Beschäftigung mit diesen acht Grundelementen klar: Wenn diese Aspekte in ausgewogener Mischung in einer Woche vorhanden sind, ist das Leben in Balance. Wenn nicht, drohen früher oder später Mangelerscheinungen, die sich in Unausgeglichenheit, Stress, Überlastung oder Depression äußern können.

Auf dieser Idee aufbauend begann ich, die Grundmuster aus der Schöpfungsgeschichte als Gestaltungselemente in meinen Wochenplan zu integrieren. Ich versuche jede Woche so zu gestalten, dass einerseits die Arbeit getan wird, die ansteht (die »To-do-Listen«), andererseits aber auch die Dinge nicht zu kurz kommen, die das Leben lebenswert machen (die »To-be«-Aspekte).

Seit ich das Muster der Schöpfungswoche zu einem Raster für mein Leben gemacht habe, bin ich ausgeglichener, weil alle meine Bedürfnisse zum Zug kommen und ihren Platz finden. Mein Leben ist mehr in Balance gekommen.

Mit diesem Buch möchte ich dich einladen, diese Grundmuster des Lebens ebenfalls zu entdecken und auch für dein Leben einen wohltuenden Rhythmus zu entwickeln.

Seit ich *Swing* im Jahr 2004 geschrieben habe, habe ich weiter mit dem *Swing*-Konzept »gespielt«. Ich strukturiere meine Woche immer noch weitgehend nach dem Rhythmus, den ich damals entdeckt und im Buch beschrieben habe. Aber manchmal »spiele« ich auch mit den Elementen und gönne mir eine längere Zeit der Kreativität oder der Ruhe, um dann wieder in den normalen Rhythmus einzusteigen. *Swing* soll ja kein Korsett sein, das einengt, sondern Anregungen geben, wie das Leben besser gelebt werden kann – nicht muss.

Zu guter Letzt: Mein Leben als selbstständige Verlegerin ist wohl in vielen Aspekten anders als dein Leben als Angestellte(r), Elternteil, Hausfrau oder -mann, Manager(in) oder Arbeitslose(r). Nicht alle meine Erfahrungen und Anregungen werden 1:1 in deinem Leben umsetzbar sein – aber die Prinzipien und Grundelemente für einen gesunden Lebensrhythmus sind universell. Sie gelten unabhängig von der Lebenssituation, in der man steht.

Egal, wie du dich auf diese Reise begibst: Ich wünsche dir viele wunderbare und bereichernde Entdeckungen und vor allem, dass du einen Rhythmus findest, der genau zu dir passt.

Berlin, im Herbst 2011

DEINE KERSTIN HACK



Hinweise

Neben beschreibenden Texten findest du zwischen den Kapiteln Gedichte von mir, die helfen, den Rhythmus der Schöpfung zu erspüren. Zusätzlich gibt es Fragen, die dich inspirieren möchten, über deine Lebensgestaltung nachzudenken, sowie einige praktische Tipps, wie du das Gelesene gleich umsetzen kannst. Manche Menschen schätzen konkrete Vorschläge und die Aufforderung, sich Gedanken zur Umsetzung zu machen. Viele der Dinge, die langfristig dazu beitragen, das Leben gelassener zu leben, muss man erst einmal bewusst einüben und trainieren, deshalb gibt es hier eine Reihe von konkreten Tipps.

Andere Menschen jedoch empfinden solche Vorschläge als bevormundend und einengend. Je nachdem, was für ein Lesetyp du bist, kannst du die Anregungen intensiv bearbeiten oder einfach ignorieren. Wie es dir gefällt.

Der Text ist in 31 Abschnitte unterteilt. Das gibt dir die Möglichkeit, das Buch entweder in einem Rutsch durchzulesen oder z. B. einen Monat lang jeweils täglich einen Abschnitt zu lesen und auf dich wirken zu lassen. Ganz so, wie es zu dir passt.

Gemeinsam be-Swing-t

Du kannst auch gemeinsam mit deinem Partner, Freunden oder Kindern überlegen, wie ihr die acht Lebens Elemente in eurem Leben einbauen könnt. Eurer Fantasie und Gestaltungskraft sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Feedback erwünscht

Ich freue mich über dein Feedback und deine Erfahrungsberichte:
info@down-to-earth.de

Besuch mich gern im Internet:

www.kerstinhack.de

www.kerstinpur.de

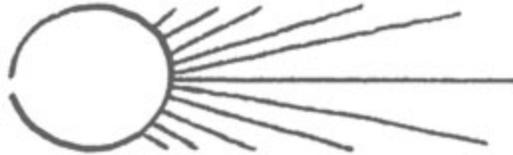
www.facebook.com/KerstinAHack

Raus aus dem Nichts

*Nichts als eine Suppe
Voll schwarzer Nichtigkeit
Müde Augen sehen nur
Dunkelheit
Hervor bricht Glitzern
Schimmerndes Licht
Bricht explosiv
In die Welt hinein
Und reflektiert den Himmel
In schimmernden Farben
Leere Wasser spiegeln
Auf tausend Arten
Die Unendlichkeit
Wasser wird zum ersten Mal
Vom Licht berührt
Und bricht in Regenbogenfarben
Und Tausende von glitzernden Punkten
Die auf den Wellen tanzen
Licht
Aus den Vorratskammern der
Ewigkeit freigekommen
Drückt sich aus
In Glimmer und Tanz
Und bahnt den Weg
Für das kommende Leben*

Tag 1

Explosive Kreativität



Im Anfang schuf Gott die Himmel und die Erde. Und die Erde war wüst und leer, und Finsternis war über der Tiefe, und der Geist Gottes schwebte über den Wassern.

Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es wurde Licht.

Und Gott sah das Licht, dass es gut war; und Gott schied das Licht von der Finsternis. Und Gott nannte das Licht Tag, und die Finsternis nannte er Nacht.

Und es wurde Abend, und es wurde Morgen: ein Tag.

(GENESIS 1,1-5)

Die Erde war ungeordnet und ohne Gestaltung.

Eine nichts sagende Suppe. Darüber schwebte Gottes Geist.

In dieses Nichts hinein sprach Gott das zündende Wort: »Licht.«

Und er benannte es.

Er nannte das Licht Tag und die Zeit ohne Licht Nacht!^[1]

Gott weiß im Moment der Schöpfung genau, was er schaffen will. In einer inneren Vision sieht er die Welt vor sich, als wäre sie schon da: bunt und voller Leben in seiner ganzen Vielfalt. In der Leere der ungeschaffenen Welt beginnt er mit dem ersten kraftvollen Schöpfungsakt. Er spricht das eine Wort »Licht« und plötzlich explodiert alles. Sicher sah der ganze Himmel voller Spannung zu, als zum ersten Mal Lichtstrahlen auf finsternes Wasser trafen und sich in tausend Farben brachen. Ein majestätisches Schauspiel, eine kreative Explosion.