

Kerstin Hack

# Leben

schlicht + ergreifend

Das Leben ist, im Detail betrachtet,  
eine Tragödie, aber eine Komödie in  
der Gesamtperspektive.

—Charlie Chaplin

DTE

Kerstin Hack

# **Leben**

schlicht + ergreifend



Kerstin Hack: Leben - schlicht + ergreifend

© 2011 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

ISBN 978-3-86270-535-1

Bestell-Nr. 304212

Gestaltung und Satz: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Konvertierung eBook: Stefan Böhringer, [www.ewort.de](http://www.ewort.de)

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Auch als E-Book bei den üblichen Anbietern und bei [www.textunes.de](http://www.textunes.de) als App für Smartphones erhältlich.

ISBN Print 978-3-86270-534-4; eBook-PDF: -537-5; App: -536-8

Mehr Inspiration und weitere schlicht + ergreifend-Titel:

[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)

Inhalt

Einleitung

## **Leben**

Dynamisch Leben

Balance

Bedürfnisse

Vorbilder

Lesen und Leben

## **Leben von A bis Z**

Abenteuer

Bitten

Charakter

Dankbarkeit

Empathie

Freude

Glaube

Höhepunkte

Inspiration

Ja sagen

Kreativität

Lernen

Miteinander

Nettigkeiten

Ordnung

Perspektive  
Quicklebendig  
Ruhe  
Schönheit  
Teilen  
Unterstützung  
Vergebung  
Wohlfühlen  
X-Beine  
Yes we can!  
Zukunft

## **Anhang**

Bücher über das Leben  
Inspirierende Filme  
Checklisten  
Ganz praktisch  
Die Autorin  
Das Team

# Einleitung

Leben heißt unterwegs sein

*Am Anfang war die Idee. —Johannes 1,1*

Am Anfang war die Idee oder der Gedanke. So könnte man den berühmten Satz auch übersetzen. Logisch. Da steht nämlich im Griechischen *logos* - Idee, Gedanke. Alles im Leben beginnt. Meist beginnt es klein.

So wie meine Reise nach Rotterdam. Die begann mit einer kleinen Notiz im Internet auf Facebook: »Ich finde Schreiben manchmal sehr einsam«, hatte dort meine niederländische Freundin notiert. »Das kenne ich«, antwortete ich und dachte dabei an dieses Buch, das noch geschrieben werden sollte. Ich schreibe sehr gern. Doch manchmal vermisse ich in den langen Stunden hinter dem Computer den Kontakt zu lebendigen Menschen. Wir entschieden, dass ich zuerst ein paar Tage zu ihr nach Rotterdam kommen würde, sie später für ein paar Tage zu mir nach Berlin.

Ein kleiner Gedanke, eine Idee, die man aufgreifen oder ignorieren kann. Eine Möglichkeit, die man weiterentwickeln oder verwerfen kann - das Leben besteht aus unzähligen Wahlmöglichkeiten. Die Herausforderung ist, in der Vielfalt der Angebote eine Wahl zu treffen, die stimmig ist. Sie sollte möglichst dazu führen, dass das Leben schön bleibt oder wird. Doch wer die Wahl hat, hat die Qual. Wie wählt man angesichts der vielen Möglichkeiten gut und sinnvoll?

Auf die Frage nach dem richtigen Leben gibt es keine abschließenden Antworten. Doch es gibt bewährte Prinzipien. Zum Beispiel die Erfahrung, dass das Leben reicher wird, wenn man nicht nur sich im Blick hat, sondern auch das Wohlergehen anderer Menschen. Viele erleben dies als wahr und zutreffend. Im einleitenden Teil

sind einige dieser hilfreichen Lebensideen aufgeführt und erklärt.

Neben diesen Grundideen gibt es vieles, was das Leben schöner und reicher macht. Im Hauptteil dieses Buches findest du 26 Ideen von A bis Z für ein vielfältiges, lebenswertes Leben. Jedes Kapitel beschreibt einen Weg, das Leben reicher und schöner zu machen. Und es gibt praktische Tipps, wie du das gleich umsetzen kannst. Weil Lyrik zum Leben gehört, gibt es pro Thema einen literarischen Exkurs: ein Gedicht, Lied oder einige Aphorismen, die diese Idee aufgreifen.

Und schließlich erhältst du im Anhang noch einige Tipps, zum Beispiel zu weiterführender Literatur oder Filmen. Und ganz zuletzt gibt es für dich viel Platz zum Schreiben. Denn die eigenen Ideen sind immer die besten. Zum Beispiel die Idee, dieses Buch auf einem Sofa in Rotterdam zu schreiben.

Viel Inspiration und Freude beim Lesen wünscht dir

—*Kerstin Hack*

# Leben

Ein paar grundsätzliche Gedanken

# Dynamisch leben

Die richtige Mischung finden

*Das Leben ist wie ein Fahrrad: Man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten. —Albert Einstein*

»Arbeit, Haushalt, Beziehungen, Freizeit, Weiterbildung – wie soll ich nur alles in einem einzigen Leben unterbringen?«, stöhnt so mancher. Die Vielzahl der Anforderungen scheint es unmöglich zu machen, alles unter einen Hut zu bringen. Dazu kommt noch der Anspruch, in allem auf Ausgewogenheit zu achten. »Leben in Balance« als nächste Forderung bringt einen dann endgültig aus dem Gleichgewicht.

Als Autorin, Verlegerin und Frau, die vielfältige Beziehungen pflegt und sich ehrenamtlich engagiert, kannte ich dieses Dilemma. Eine Lösung entdeckte ich ganz am Anfang der Bibel – in der Schöpfungsgeschichte. Sie beschreibt eine randvoll mit Arbeit gefüllte Woche – 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 Stress und Überforderung zu spüren. Es klingt so, als ob Gott gelassen und kreativ eine Sache nach der anderen gemacht hat und Spaß dabei hatte. Er kam offensichtlich ohne To-do-Listen aus und genoss jeden Tag. Er wartete nicht schon am dritten Schöpfungstag aufs Wochenende, das da noch gar nicht erfunden war. Als ich mich intensiver mit der Geschichte beschäftigte, entdeckte ich: Jeder Schöpfungstag hat eine spezifische Prägung und betont einen oder zwei Aspekte dessen, was man für ein gesundes Leben braucht:

- explosive Kreativität
- beruhigende Ordnung

- erfolgreiche Produktivität
- beglückende Höhepunkte
- energiespendende Aktivitäten
- wegweisenden Rückblick
- stärkende Beziehungen
- kraftspendende Ruhe

Ich erkannte: All diese Lebens Elemente brauche ich auch zum Menschsein, wenn ich nicht nur etwas tun, sondern auch ganzheitlich sein will. Wenn diese Aspekte in ausgewogener Mischung im eigenen Leben vorhanden sind, ist das Leben in Balance.

Wenn ein Aspekt oder mehrere dauerhaft fehlen, entwickelt man früher oder später Mangelerscheinungen. Sie äußern sich in Unausgeglichenheit, Stress, Überlastung oder Depression. Fehlt Kreativität, wird es langweilig. Fehlt Ordnung, wird das Leben chaotisch. Fehlt Sinn, wird es sinnlos. Mangelt es an Höhepunkten, wird es fad. Fehlt die Energie, wird es kraftlos. Ohne Reflektion macht man die gleichen Fehler immer wieder. Ohne Freunde ist es einsam und ohne Ruhe schnell hektisch.

# Balance

Gut für alles sorgen

*Zu viel des Guten kann wundervoll sein. —Mae West*

Wie kann man sicherstellen, dass all diese Aspekte im Leben Raum finden? Das ist gar nicht so schwer. Du kannst überlegen, was in deinem Leben regelmäßig zu kurz kommt. Der eine findet nicht genug Ruhe. Dem anderen mangelt es an Kreativität. In der Regel gibt es zwei bis drei Lebenselemente, die chronisch zu kurz kommen. Sie werden vernachlässigt, obwohl man eigentlich spürt, dass einem etwas fehlt und man irgendwie mit dem Leben unzufrieden ist.

Der nächste Schritt wäre, zu überlegen, wie du den fehlenden Lebenselementen mehr Raum geben kannst. Zum Beispiel dadurch, neue Aktivitäten ins Leben zu integrieren, wie einmal in der Woche zum Chor oder zum Sport zu gehen. Beides kann Energie geben und Beziehungen stärken.

Oft ist grundlegend Neues gar nicht nötig. Man kann fehlende Lebenselemente bewusster und stärker in bestehende Aktivitäten integrieren. Eine Mutter, der Kreativität fehlt, kann überlegen, was sie an kreativen Dingen mit ihren Kindern machen kann. Jemand, dem die Ruhe fehlt, kann Fahrzeiten zum Entspannen nutzen. Manche Aktivitäten, z. B. den Frühjahrsputz, kann man gemeinsam mit anderen machen. Das schafft Ordnung und stärkt die Gemeinschaft.

Ich finde es hilfreich, die acht Lebenselemente aus der Schöpfungsgeschichte bewusst in meinen Wochenplan zu integrieren. Ich versuche, jede Woche so zu gestalten, dass die Arbeit getan wird, die ansteht. Ich bemühe mich darum, dass alles, was auf meinen »To-do-Listen« steht, erledigt wird. Aber gleichzeitig achte ich bei der Planung auch darauf, dass die Dinge nicht zu kurz kommen, die mein

Leben lebenswert machen – eben die »To-be«-Aspekte. Das kann man natürlich nur tun, wenn man überhaupt plant. Wer sich nie überlegt, was ihm wichtig ist, wird schnell von Unwichtigem überrollt.

Manchmal gebe ich einzelnen Aspekten besonders viel Raum. Die aktuelle Schreibphase bei meiner Freundin in Holland ist geprägt von Kreativität (Schreiben), Gemeinschaft (Zeit mit ihr und ihrem Mann) und lebensspendenden Aktivitäten (Neues entdecken). Die acht Lebenselemente der Schöpfungsgeschichte decken sich mit dem, was Wissenschaftler als die Grundbedürfnisse des Menschen definieren. Wenn diese erfüllt sind, ist der Mensch entspannt und glücklich. Sich an diesen Elementen zu orientieren, trägt dazu bei, dass das Leben ausgeglichener wird. Es sorgt dafür, dass alle Grundbedürfnisse ihren Platz finden und erfüllt werden. Das gibt Kraft und Lebensfreude.

**Tipp:** Zu dem Thema *Swing – Dein Leben in Balance* gibt es beim Down to Earth Verlag mehrere Bücher. Im Angebot sind auch passende Seminare und Coaching.

# Bedürfnisse

Die Wohltat, für eigene Bedürfnisse zu sorgen

*Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst.*

—François de La Rochefoucauld

»Dieser Mensch ist so bedürftig!«, ist in unserer Gesellschaft kein Kompliment. Und mit »Er setzt rücksichtslos seine Bedürfnisse durch«, beschreibt man nicht gerade angenehme Zeitgenossen. Bedürftigkeit gilt als Makel. Die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse hintenanzustellen oder gar ganz zu ignorieren, gilt manchen als Voraussetzung für Führungsstärke. Und um Menschen, die signalisieren, dass sie von anderen die Erfüllung ihrer Bedürfnisse erwarten, machen die meisten einen großen Bogen. Kurz: Bedürfnisse zu haben und zu zeigen hat nicht den besten Ruf.

Zu Unrecht, denn Bedürfnisse sind zutiefst menschlich. Der US-amerikanische Psychologe Alexander Maslow veröffentlichte 1943 sein Modell der menschlichen Bedürfnisse. Er nennt fünf Kategorien: die physiologischen Bedürfnisse (Lebenserhalt), Sicherheit, soziale Bedürfnisse, Individualbedürfnisse und schließlich Selbstverwirklichung. Diese Bedürfnisse sind universell, alle Menschen haben sie. Nach Maslow folgen Bedürfnisse einer gewissen logischen Hierarchie. Zuerst müssen die Grundbedürfnisse (Lebenserhalt) erfüllt werden, bevor höhere Bedürfnisse (Lebensgestaltung) Raum finden können.

Der deutschstämmige chilenische Ökonom Manfred Max-Neef versuchte herauszufinden, was alle Menschen brauchen. Basierend auf seinen Untersuchungen entwickelte er ein Modell der neun Grundbedürfnisse des Menschen:

- Subsistenz (Lebenserhalt)
- Schutz (Sicherheit, Unversehrtheit)