

Nicole Jäger

Puzzle des Lebens

Jedes Teil zu seiner Zeit



Gedanken mit Herz und Seele

Zu diesem Buch

Geschichten, Gedichte, Dialoge, Texte und Fragen zeigen viele Facetten des Lebens. Interaktion mit anderen Menschen, Gefühle, erfreulich oder auch bedrückend, Selbstreflexion und das Leben im Allgemeinen werden wertschätzend, respektvoll und manchmal auch ungewöhnlich beleuchtet. Liebe, Freundschaft, Vertrauen, Dankbarkeit, Lebensfreude, genau wie Streit, Trauer und Tod und viele andere mehr haben ihren Platz hier gefunden. Dieses kurzweilige und tiefgründige Buch kann durch seine Vielseitigkeit eine Schatzkiste für eigene Gedanken werden und manche neue Blicke auf das Leben werfen. Jedes Leben besteht aus vielen Puzzleteilen und jedes Teil erreicht uns zu seiner Zeit.

Sollte dieses Buch Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehme ich für deren Inhalt keine Haftung, da ich mir diese nicht zu eigen mache, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweise. Gleiches gilt für Zitierungen aus Büchern, deren Inhalte nicht auf Richtigkeit geprüft wurden. Die Quellen wurden ebenfalls im Verzeichnis aufgeführt.

Inhaltsverzeichnis

Worte zu Beginn

Sein und Werden

Ein Körper voller Wunder

Mit allen Sinnen

Sehen versus Äußerlichkeiten

Hören versus Worte

Spüren versus Fühlen

Riechen versus Düfte verbreiten

Schmecken versus Geschmack beweisen

Bewegen versus Luft holen

Gleichgewicht halten versus Ausgleich schaffen

Ein Geist voller Ideen

Eine Seele voller Kraft

Ein Augenblick voller Magie

Eine Frage der Ehre

Suchen und Finden

Neugier und Zufriedenheit

Versuch und Irrtum

Werte und Visionen

Der Weg zum Sinn

Die Leichtigkeit des Seins

Bereiten und Begleiten

In Liebe und Freundschaft

Eltern – Dankbarkeit

Ich - Achtsamkeit

Kinder –Verbundenheit
Partner – Lebensbegleitung
Freunde- treue Weggefährten
Mitmenschen-Frieden

Die Weisheit von Krisen und Frieden

Geben und Nehmen

Zuverlässigkeit und Fürsorge
Verantwortung und Respekt
Vertrauen und Würde
Humor und Lebensfreude
Empathie und Mitgefühl
Demut und Güte
Glaube und Hoffnung
Die Gnade der Reue

Wagen und Handeln

Motivation und Begeisterung
Lernen
Beruf und Berufung
Miteinander
Zeit und Geld
Grenzen
Die Würde der Langsamkeit

Loslassen

Sortieren

Gedanken
Anspruch versus Enttäuschung
Streit versus Kommunikation
Wut versus Mut
Angst

Veränderung und Freiheit
Die Klarheit des Verzeihens

Verabschieden

Schmerz

Älter werden

Trennung

Trauer

Tod

Was bleibt?

Danke

Verzeichnisse

Für Tim und Nils
Ihr seid und bereitet Zukunft.

Lass uns heute die Geschichten schreiben,
die wir morgen erzählen und weitergeben möchten.

Worte zu Beginn

Jedes Leben ist so perfekt wie sein Eigner es wahrnimmt. Worte bewegen, Aktivitäten und Erfahrungen prägen, neue Ideen und Sichtweisen verändern uns und unsere Blickwinkel. Die Vielfalt des Lebens in Worte zu fassen, ist eine schier unlösbare Aufgabe. Der Anspruch an dieses Buch ist daher, verschiedene Sequenzen des Lebens bewusster zu machen. Hierbei helfen eine Mischung aus Gedanken, Fragen, Sprüchen, Märchen, Geschichten und einiges mehr. Das Leben gleicht einem Puzzle, bei dem manche Teile sehr gut zusammenpassen. Andere können ihren Platz lange nicht finden. Weitere Teilchen scheinen lange an der richtigen Position zu sein, passen dann plötzlich nicht mehr, weil sich nichts mehr anfügen lässt. Wieder andere wollen sich trotz mehrmaligen Versuchen gar nicht zusammenfügen lassen. Manchmal hilft zeitlicher, räumlicher oder emotionaler Abstand, um den richtigen Platz für jedes Einzelstück des einzigartigen Lebenspuzzles zu suchen und zu finden.

Wenn wir uns unser Lebenspuzzle wie eine Blumenwiese vorstellen, hat jede Blume ihren Platz. Jeder Sonnenstrahl und jede düstere Wolke am Horizont macht das Gesamtbild vollkommener. Ein Regenbogen taucht die Szene in ein besonderes Licht. Die Wiese verändert sich durch die Natur jeden Tag aufs Neue. Unser Leben kann sich ebenfalls jeden Tag ändern. Kein Tag ist gleich.

Der Gang durch unser Lebenspuzzle ist nicht ganz so unbeschwert wie der Spaziergang durch eine Blumenwiese. Für einen Wegweiser wären wir so manches Mal dankbar. Trotzdem kann uns niemand sagen, ob uns dieses oder jenes Puzzleteil, das uns begegnet, zu dem für uns glücklich machenden Leben führt. Das müssen wir selbst

herausfinden. Mit oder ohne Plan versuchen wir ein Teil nach dem anderen an die richtige Stelle zu legen. Wann und wie das letzte Teil eingepasst wird, aus wie vielen Teilen unser Lebenspuzzle besteht, wissen wir alle nicht. Wie lange wir Zeit haben, uns damit zu beschäftigen, bleibt das Geheimnis unseres Lebens. Nutzen wir also unsere Zeit, um die für uns wichtigen Puzzleteile zu suchen, zu positionieren und uns daran zu freuen.

Wertschätzend mit sich und anderen umgehen, sich Ideen für vielleicht ungewöhnliche Interaktionen holen, Lebensfreude spüren sind Ansätze dieses gestaltbaren Buches. Die Struktur des Buches macht es möglich, es nach Lust und Laune zu lesen. Das Buch kann von vorne nach hinten, abschnittsweise oder von den eigenen Gedanken geleitet gelesen werden. Einige Worte²² sind mit hochgestellten Ziffern versehen und geben Hinweise zu weiteren gedanklichen Verbindungen. Jeder wird seine Wegweiser finden.

Will man einem Wegweiser folgen, blättert man nach dem Kapitel einfach auf die Seite mit der hochgestellten Zahl. Dann kann man die Lesereise bei dem dort neu beginnenden Kapitel fortsetzen. Von dort liest man einfach so lange weiter bis man von einem weiteren Wort angesprochen wird. Vielleicht werden so Dinge sichtbar, die im Alltag oft zurückstecken müssen.

Absätze mit tiefgestellten Buchstaben sind Zitate aus Büchern, die nicht nur mich berührt haben, sondern vielleicht auch andere beeindruckten. Ich stelle sie in meinem Kontext zur Verfügung, weil sie so treffend formuliert sind. Eine zusätzlich tiefgestellte Eins zeigt kleine textliche Veränderungen von mir an. Die tiefgestellten Doppelbuchstaben verweisen auf Links für Informationsquellen, die verwendet wurden.

Wer sich schon einmal mit Liedtexten auseinandergesetzt hat, weiß, wie gut Lieder manchmal auf die eigene Situation

zu passen scheinen. Dies war Inspiration, manches fantasievoller zu verdeutlichen. So sind neue Texte entstanden, die zwar dem Ursprungslied meist nicht mehr ähneln, jedoch das jeweilige Thema anders beleuchten.

Das Leben ist nicht immer Sonnenschein. Die Einstellung zu Unberechenbarem, die das Leben positiv wie negativ bereithalten kann, beeinflusst die Qualität unseres Daseins. In diesem Buch werden auch Stationen im Leben betrachtet, auf die manch einer gern verzichten würde, welche dem Leben dennoch eine andere Tiefe geben können.

Als Ansprache habe ich die Wir-Form oder das sehr vertraute „Du“ gewählt, weil es für alle Leser oder Leserinnen, die sich auf die Inhalte dieses Buches einlassen können, ein sehr persönliches Buch werden kann. Man kennt sich selbst am besten mit allen Stärken und Schwächen. Manchmal bewegen und berühren Worte aus Büchern das Innerste. Ich bitte um Nachsicht, dass ich nicht immer eine gendergerechte Ausdrucksweise verwendet habe. Es entstehen hier manchmal komplizierte Sätze, die die Freude am Lesen beeinträchtigen würden. Trotzdem will ich darauf hinweisen, dass mit König natürlich auch Königin, mit Prinzessin auch Prinz, mit Handwerker auch Handwerkerin, Krankenschwester natürlich auch Krankenpfleger und so weiter gemeint sein können und sind. Meine Wertschätzung gilt allen Menschen, unabhängig vom Geschlecht, denn wir lernen alle voneinander.

Ich wünsche beim Lesen dieses Buches viele gedankliche Reisen, wertvolle Anregungen für den Alltag, Kraft für den Umgang mit Schwierigkeiten und manche Überraschung. Viel Vergnügen bei der etwas anderen Lektüre.

Herzlichst,
Nicole Jäger

Sein und Werden

Ringelblume



**Die Unvergängliche
heilend
Wetterprophetin
Lebenskraft**

Sein und Werden

Das „Sein“ wird uns nach unserer Zeugung und spätestens mit dem ersten Atemzug als unser Leben geschenkt. Weitere Geschenke, die sich durch Wachstum, Aufmerksamkeit, Lernen⁹⁹ und durch einiges mehr ein Leben lang entfalten, helfen uns beim „Werden“. In vielerlei Hinsicht haben wir durch die Gene unserer Vorfahren ein ausbaufähiges Grundgerüst erhalten. Körper, Geist, Seele und die Magie des Augenblicks helfen uns bei der Gestaltung unseres Lebens. Halten wir hierbei im Blick, dass Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit ist. Eine kleine Einladung zu Beginn dieses Kapitels:

Wenn Du isst²⁵, genieße. Wenn Du schläfst, ruhe Dich aus. Wenn Du Dich bewegst, spüre Dich. **Dein Körper dankt es Dir.**

Wenn Du lernst, nimm es auf. Wenn Du redest, bedenke Deine Worte. Wenn Du entscheidest, stehe dazu. **Dein Geist dankt es Dir.**

Wenn Du weinst, halte Dich aus. Wenn Du ruhst, entspanne Dich. Wenn Du liebst, fühle mit Deinen Sinnen²⁰. **Deine Seele dankt es Dir.**

Wenn Du lächelst, meine es ehrlich. Wenn Du umarmst, gib' Herzlichkeit. Wenn Du hilfst, erkenne die Not⁸⁴. **Die Magie des Augenblicks dankt es Dir.**_H

Herzlich willkommen in einer einzigartigen Wohngemeinschaft, dem Gästehaus unseres Lebens. Stellen wir uns unseren Körper als einen Allrounder vor, der als Hausmeister durch unser Haus wuselt und sich überall bestens auskennt. Er kann vieles selbst reparieren und nimmt immer wieder Veränderungen in Form von

Renovierung und irgendwann auch Sanierung vor. Er hält den Heizkessel am Laufen und versorgt somit das Haus mit wohliger Wärme. Wenn er mal nicht so einsatzbereit ist, kann es ziemlich große Komplikationen auch unter den weiteren Mitbewohnern geben.

Der Gärtner kann manchmal aushelfen. Den Außenbereich versorgt er mit zauberhafter Blütenpracht. Auch die Zimmerpflanzen und Blumendekorationen sind ihm anvertraut. Man nennt ihn auch den Zauberer des Lächelns³⁵, denn er ist immer guter Laune und lacht gerne. Sein Arbeits- und Lebensmotto lautet: „Wer andern eine Blume sät, blüht selbst auf.“ Er freut sich an kleinen und großen Dingen und wird von allen sehr geschätzt.

Im Gegensatz zu ihm ist Herr Geist³⁰ aus dem Erdgeschoss oft zwiegespalten und von ihm hört man auch Kritik, wenn es Probleme gibt. Er ist immer beschäftigt und arbeitet ständig. Neue Ideen umzusetzen sind sein Spezialgebiet. Als Revolutionär hat er mit seinen schlaun Reden oft die Oberhand bei Mieterversammlungen, während die anderen eher zurückhaltend sind.

Auch die gute Seele³⁴ aus dem Obergeschoss hält sich oft raus, obwohl sie durchaus gute Ansichten hat. Sie greift nur ein, wenn es gar zu bunt wird. Auf dem Dachboden fühlt sie sich wohl. Sie liegt gern in ihrer Hängematte mit einem guten Buch oder hört klassische Musik. Im Garten ist sie auch zu sehen und bewundert die Blumen, die der Gärtner hegt und pflegt. Zusammen mit ihm und dem Hausmeister hat sie den manchmal etwas eigensinnigen Herrn Geist gut im Griff, so dass ein friedliches Zusammenleben meistens gelingt und durchaus auch mal Party angesagt ist. Wenn jedoch Gefahren drohen, halten die vier Bewohner zusammen und jeder versucht mit seinen Stärken das Zusammenleben zu schützen. Es besteht eine große Hilfsbereitschaft unter den Bewohnern und jeder ist für den anderen da.

Im Folgenden werden wir das Sein und Werden in weiteren Einzelheiten beleuchten, so dass bestimmte Puzzleteile des Lebens plötzlich in neuem Licht erscheinen.

Ein Körper voller Wunder

Ohne unseren Körper, der ein Wunderwerk der Natur ist, wären wir nichts. Wir wären unsichtbar, bewegungsunfähig, schmerzfrei. Wie gehen wir mit unserem Körper um? Nehmen wir die Signale unseres Körpers zur Kenntnis? Sind wir dankbar⁵⁷ dafür, dass er reibungslos funktioniert und uns nicht im Stich lässt? Oder brauchen wir erst einen körperlichen Tiefschlag, bevor wir einen Gang langsamer schalten und unserem Körper Ruhe gönnen? Pflegen wir ihn mit guter Ernährung, Bewegung²⁷ und Zuspruch, dass er uns lange erhalten bleibt? Nehmen wir ihn als selbstverständlich, bis wir durch ein Ereignis eines Besseren belehrt werden? Und lernen wir dann daraus? Verpassen wir etwas, wenn wir auf den Körper Rücksicht nehmen? Oder ist es vielleicht umgekehrt? Und wir verpassen etwas, wenn wir auf ihn keine Rücksicht nehmen?

„Die größte Torheit ist, seine Gesundheit aufzuopfern“, schrieb bereits der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer (1788-1860) in seinen „Aphorismen zur Lebensweisheit“, „für was es auch sei, für Erwerb, für Beförderung, für Gelehrsamkeit, für Ruhm, geschweige für Wollust und flüchtige Genüsse: vielmehr soll man ihr alles nachsetzen.“

Das Ganze vielleicht etwas deutlicher und moderner: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“