

A close-up portrait of a man with light brown hair and a well-groomed beard and mustache. He is smiling warmly at the camera. His right hand is raised in a gesture that looks like a prayer or a blessing. The background is a soft, out-of-focus grey.

Gerrit  
Winter

# Das Abenteuer Hingabe

Was wir gewinnen, wenn wir das  
Leben nehmen, wie es kommt

**HERDER**

Gerrit Winter  
Das Abenteuer Hingabe

Gerrit Winter

# DAS ABENTEUER HINGABE

Was wir gewinnen, wenn wir das Leben  
nehmen, wie es kommt



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Illustrationen: Gestaltungssaal, Sabine Hanel

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Umschlagmotiv: © kevin koelker photography, Köln und Mallorca

E-Book-Konvertierung: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

ISBN Print 978-3-451-03396-4

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82774-7

# INHALT

Widmung

Einleitung

Kapitel 1  
Ein Leben auf dem Beifahrersitz

Kapitel 2  
Mein Weg zur Hingabe

Kapitel 3  
Pilgern und Busfahren

Kapitel 4  
Das Streben nach Glück und andere Einbahnstraßen

Kapitel 5  
Warum es reicht zu reichen

Kapitel 6  
Die hohe Kunst des Loslassens

Kapitel 7  
Wie wäre es mal mit Ja?

Kapitel 8  
Bedingungslos. Ein Wort mit weitreichenden Folgen

Kapitel 9

Wie wir Beziehungen mit Hingabe führen

Kapitel 10

Die Sache mit den Gefühlen

Kapitel 11

Werte und ihre Inflation

Kapitel 12

SOS der Psyche: Mental Health

Kapitel 13

Zwei Leben von Emily

Danke!

Über den Autor

## WIDMUNG

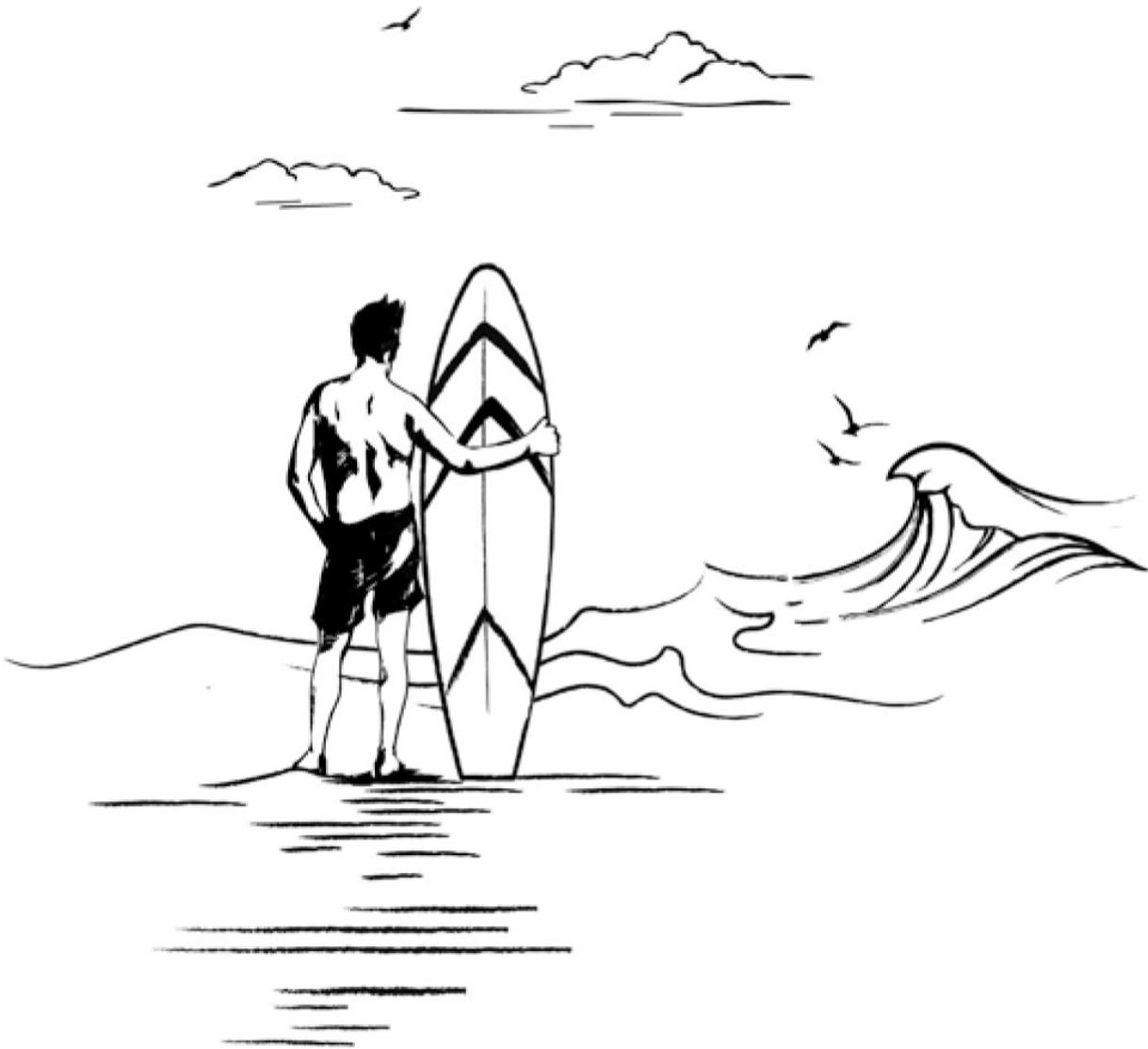
Dieses Buch widme ich meiner Mom, Evelin Winter.

Sie ist mein Fels in der Brandung, von ihr habe ich gelernt, was Hingabe bedeutet, ohne es zu wissen. Die Erkenntnis kam mir erst im Kontext dieses Buches. Die Erkenntnis, dass meine Mom bedingungslos liebt und bedingungslos annimmt – nämlich mich. Und damit ist sie der einzige Mensch in meiner Welt, der mir das Prinzip Hingabe vorgelebt hat. Egal, was oder wie ich mich veränderte, egal, was das Leben mit mir vorhatte und wohin die Wellen mich trugen, sie stand immer an meiner Seite. Das ist bedingungslose Liebe, das ist Hingabe – das ist meine Mutter. Ich liebe dich über alles. Unsere Liebe bleibt. Danke, Mom!

---

## EINLEITUNG

---



Du hast dich also für ein Abenteuer entschieden? Für das Abenteuer Hingabe? Dann sind wir schon zwei! Wahrscheinlich wagst du dich jetzt in fremde Gewässer. Du brichst zu einer Reise mit unbekanntem Ziel auf - und wirst ein Abenteuer erleben, das in der Form, wie du es erleben

wirst, noch niemand erlebt hat. Denn es ist *dein* Abenteuer Hingabe. Etwas Einmaliges. Ich hoffe sehr, dass es dich bereichern und inspirieren wird und dir zu mehr Leichtigkeit und Ruhe, zu mehr Gelassenheit und Resilienz im Leben verhilft.

Wahrscheinlich hast du wie viele andere Menschen mit dem Begriff Hingabe noch nicht viel Berührung gehabt. Vielleicht hast du dieses Buch gesehen und dich gefragt, warum ein Typ wie ich sich mit einem so oldschoolig klingenden Wort befasst und bist neugierig geworden. Wann hast du das Wort Hingabe zuletzt benutzt oder gar gedanklich unter die Lupe genommen? Schon lange her? Noch nie? Dann befindest du dich - darauf wette ich eine Tasse Kaffee - in sehr guter Gesellschaft.

Seit über zehn Jahren arbeite ich als Coach und habe die wunderbare Aufgabe, Menschen dabei zu unterstützen, bewusster, gesünder, selbstbewusster und autonomer durchs Leben zu gehen. Ein wichtiger Teil meiner Arbeit besteht darin, Menschen zu sensibilisieren und zu motivieren, Altbewährtes auf den Prüfstand zu stellen und fest eingebrennte Muster und Gewohnheiten zu hinterfragen. Das tue ich - mit Hingabe. Egal, ob beim Thema Stimme und Kommunikation oder beim Thema *Mental Health*.

Hingabe ist zum Kompass meines Lebens geworden. Das hängt mit den Erfahrungen zusammen, die ich vor ungefähr zehn Jahren gemacht habe. Mit zwanzig war ich als äußerst zielstrebiger und fast schon kompromissloser junger Mann in die große und wilde Entertainmentindustrie eingestiegen und hatte mir als Popstar und Teenieschwarm einen Weg erkämpft. Ich war in den Charts gelandet, hatte mit Weltstars performt. Doch dann geriet ich auf diesem stetigen Weg nach oben aus dem Gleichgewicht. Mit

achtundzwanzig Jahren und nach fünf Hörstürzen wurde mir klar, dass es so nicht weitergehen konnte.

Während meiner ersten Karriere als Sänger bin ich vielen Träumen, Wünschen, Normen und Erwartungen hinterhergelaufen, seien sie nun gesellschaftlich auferlegt oder selbsterschaffen. Irgendwann habe ich angefangen, dieses Hinterherlaufen zu hinterfragen. Denn an mir selbst habe ich gespürt und erfahren, was für einem unglaublichem Stress wir uns aussetzen, wenn wir all den ach so guten Vorbildern folgen und uns abverlangen, ein glückliches, gutes, perfektes oder sinnvolles Leben zu führen. Wir werden zu Sklaven unserer guten Absichten, Ziele und Optimierungsansätze, und das macht uns nicht zufriedener und gesünder. Gibt es einen anderen Weg? Ich sage ja, den gibt es. Er hat mit Hingabe zu tun und ich habe mich auf diesen Weg gemacht. Hingabe hat mein Leben verändert: Es ist mir gelungen, einen neuen Weg einzuschlagen und wieder Zuversicht, Leichtigkeit und Vertrauen zu finden. Ich habe gelernt, mich dem hinzugeben, was das Leben mit mir vor hat.

In diesem Buch wirst du erfahren, wie ich meinen Weg zur Hingabe gefunden habe. Vor allem aber soll dir dieses Buch zeigen, wie du das Prinzip Hingabe für dich testen und vielleicht für gut und hilfreich befinden kannst. Dazu gebe ich Tipps und Denkanstöße, sozusagen einen „Kurs in Hingabe“, der dir deutlich macht, wie die ersten Schritte auf dem Weg zu diesem großen Wort und zu seiner neuen Bedeutung für das Leben aussehen können. Ohne dabei dich und dein bisheriges Leben vollständig infrage zu stellen und alles zu verraten, an das du geglaubt hast oder an dem du dich festhältst.

Hingebungsvoll zu leben klappt nicht von Anfang an, denn gerade unsere Ziele, Wünsche und Vorstellungen sind

von großen Emotionen geprägt. Sie resultieren aus Sehnsüchten und Bedürfnissen. Deshalb ist es nicht leicht, plötzlich zu sagen: Ich nehme die Dinge ab jetzt einfach mal so, wie sie kommen. Aber es klappt immer besser, jeden Tag, und sogar in sehr herausfordernden Situationen. Wenn wir Hingabe „geübt“ haben, gelingt es uns auch in schwierigen Momenten, unser Strahlen und Leuchten nicht zu verlieren und mental gesund und zuversichtlich zu bleiben. Man übt also an den guten Tagen für nicht ganz so gute Tage, um dann nicht umgeworfen zu werden. So wie man sich einen Regenschirm einpackt, bevor es regnet, jedenfalls im besten Fall. Man hat ihn einfach immer dabei, *just in case*. Man kann es auch wie ich machen und Hingabe inmitten des krassesten Regenschauers lernen.

Obwohl ich mich schon lange mit dem Prinzip Hingabe beschäftige, bin ich nie fertig damit – man muss es einfach tun, ohne je Profi-Status zu erlangen. Es ist eben kein Wochenendkurs, sondern ein Sich-Zuwenden, ein tagtägliches Entscheiden dafür, das Leben passieren zu lassen und nicht um und für alles zu kämpfen. Nicht immer aktiv eingreifen, sondern mit dem Flow gehen. Ein Knopf, den man tagtäglich bewusst drücken muss, immer wieder neu. Denn jeden Morgen wird es Anteile in einem geben, Stimmen, die einem suggerieren, dass man das Leben doch lieber fester in die Hand nehmen, noch mehr kontrollieren und steuern sollte. Und dagegen gibt es eigentlich auch nichts einzuwenden, denn meist kommen auf dem Etappenziel sehr engagierte und „ziel-strebige“ Menschen an, die im wirtschaftlich und gesellschaftlich verstandenen Sinn sehr erfolgreich sind.

Ich wollte mich immer gerne zu diesen Zielstrebigen zählen, weil es schön ist, etwas erreicht und es sich erkämpft zu haben. Das kennen und fühlen wir alle, das ist

normal und deshalb wohl völlig „gesund“, könnte man meinen. Unser Ego, besser gesagt, der Leistungsträger in uns, ist dann total happy. Aber, was ich durch meine eigene Geschichte und durch meine zweite Karriere als Coach gelernt habe, ist, dass es unfassbar anstrengend ist und müde macht. Findest du nicht auch? Immer alles kontrollieren, immer anstoßen, einen Schubs geben, immer das Glück suchen und finden wollen, immer alles tun, damit es so kommt, wie man es sich vorgestellt hat, immer wieder aufstehen und weitermachen, immer das Möchten und Wollen an die erste Stelle setzen und nie nachgeben, loslassen und sich dabei gut fühlen.

Wir haben es selbst in der Hand, neue Wege einzuschlagen. Ich gebe dir in diesem „Kurs in Hingabe“ gedankliche Anstöße und auch mal eine praktische Übung, die dir hilft, im Alltag öfter mal den Gang rauszunehmen, es rollen zu lassen und zu schauen, was dann passiert. Als Beispiele dienen Erfolgsgeschichten und Heldenreisen mitten aus dem Leben und aus meiner täglichen Arbeit mit Menschen in Krisen oder in Change-Prozessen.

Ich möchte dir außerdem zeigen, wie sehr uns die Suche und das Streben nach Glück an unserem Leben hindert und wie wir ein Leben aus der Fülle und nicht aus dem Mangel heraus führen können. Und was das mit Hingabe, mit der Wahrheit und dem Loslassen von Träumen zu tun hat.

Darüber hinaus wird es in diesem Buch um Wörter wie „genügen“ oder „bedingungslos“, „Menschlichkeit“ und „Verbindlichkeit“ und um „Sinnhaftigkeit“ und „mentale Gesundheit“ gehen und ich hoffe, dass sie dich genauso inspirieren und motivieren wie mich und du Lust bekommst, ihnen neues Leben einzuhauchen.

Ich bin überzeugt davon, dass die Themen dieses Buches eine gesellschaftliche Relevanz haben, gerade in der strukturierten und durchdigitalisierten Welt, in der wir leben. Hingabe und das Sein im Hier und Jetzt sind nach meiner Überzeugung die wichtigsten Faktoren, um im Leben Balance zu erreichen.

Dieses Buch soll - wie alles, was ich tue - sensibilisieren statt optimieren und uns zeigen, wie wir ein Leben erreichen können, das uns nicht zu Opfern, sondern zu Schöpfern macht. Wir können lernen, unsere Zeit auf Erden zu genießen, anstatt uns permanent hinterherzulaufen. Leben statt überleben.

Du hast es verdient! Auf geht's in dein Abenteuer Hingabe ...

---

# KAPITEL 1

## EIN LEBEN AUF DEM BEIFAHRERSITZ

---



Wenn man nach Definitionen des Wortes Hingabe sucht, wird diese als eine Bewegung beschrieben, die dem Engagement, der Anstrengung oder der Leidenschaft verwandt ist, jedoch nicht ein „aktives Drängen“ bedeutet, sondern ein „Sich-Zuwenden, Sich-Öffnen und Empfangen“. An anderer Stelle kann man lesen, dass Hingabe ein „Akt der vollständigen Überantwortung an das Leben, eine Einwilligung in das Leben“ ist. Ich finde, das sind starke Worte! Für manche vielleicht auch Worte, die eher