

Kerstin Hack

Swing

Dein Leben in Balance

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

DE

Swing – Dein Leben in Balance
2. Auflage September 2007
© 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: Michael Zimmermann, michaelzimmermann.com
Coverfoto: Bob Mitchell (Corbis)
Illustrationen: Ursula Chaoul
Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen
Printed in Germany

ISBN 978-3-935992-24-4

Vertrieb

Down to Earth bei Chrismedia	Tel: 06406 - 8346 0
Robert-Bosch-Str. 10	Fax: 06406 - 8346 125
35460 Staufenberg	E-Mail: dte@chrismedia24.de

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	5
Vorwort zur zweiten Auflage	7
Tag 1: Explosive Kreativität	13
Tag 2: Dynamische Ordnung	29
Tag 3: Nachhaltige Produktivität	51
Tag 4: Gesunder Rhythmus	71
Tag 5: Sprudelndes Leben	87
Tag 6: Belebende Beziehungen	105
Tag 7: Kraftspendende Ruhe	119
Nachwort	135
Anhang 1: Swing für Mehrere	136
Anhang 2: Die Schöpfungsgeschichte	138

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 (DGSv) und Coach tätig. Sie ist Familienfrau und Autorin von »Besser einfach – einfach besser: Das Haushalts-Survival-Buch« und von »Wir hatten es uns so sehr gewünscht!«



Vorwort zur zweiten Auflage

Mein Leben ist nicht wohlgeordnet. Das liegt einerseits daran, dass ich selbstständig bin und eine Vielfalt unterschiedlicher Aufgaben zu erledigen habe. 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 »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 konzentriert 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 gemacht hat und offensichtlich Spaß dabei hatte. Es war offensichtlich, dass er ohne rigide Raster und Stundenpläne auskam und sich nicht schon am dritten Schöpfungstag aufs Wochenende freute, das zu diesem Zeitpunkt aber leider 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«. Und der daraus abgeleitete Ratsschlag für den Menschen: »Am siebten Tage sollst du ruhen.« Ich genieße diesen 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. Ich genieße es, nichts tun zu müssen. Meine Seele baumelt. Die Gedanken im Kopf und auch der Körper kommen zur Ruhe.

Für mich ist dieser Ruhetag kein Tag der Verbote, so wie das früher auf dem Land üblich war: Am Sonntag darf man kein Getreide ernten, keine Radieschen aus dem Boden ziehen und keine Wäsche waschen. Und bei Nichteinhaltung droht ein himmlisches Donnerwetter.

So ist dieser Tag für mich nicht. Es ist kein »Du darfst nicht!«-Tag, sondern ein »Du musst nicht«-Tag: »Du musst heute nicht den Rasen mähen und auch deine Steuererklärung darfst du ruhig liegen lassen!« Es ist ein Tag der Freiheit, die Dinge zu lassen, die ich an den anderen Tagen tun muss. Es ist für mich der Tag, an dem meine emotionalen und physischen Tanks wieder aufgefüllt werden.

Am siebten Tage ruhte Gott – und 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 habe ich mehrere Monate lang (fast) täglich die Schöpfungsgeschichte gelesen, ihrem Rhythmus nachgespürt und die Aktivitäten der einzelnen Tage genauer analysiert.



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/Planung
- erfolgreiche Produktivität
- gesunder Rhythmus
- sprudelndes Leben
- befriedigende Beziehungen
- kraftspendende Ruhe

All diese Dinge brauche ich auch zum Mensch-Sein, wenn ich nicht nur etwas tun, sondern auch ganzheitlich Mensch sein will. Wenn diese Aspekte in ausgewogener Mischung in einer Woche vorhanden sind, ist das Leben in Balance. Wenn nicht, zeigen sich früher oder später Mangerscheinungen, die sich in Unausgeglichenheit, Stress, Überlastung oder Depression äußern. Neben den zentralen »Lebens-Elementen« beinhaltet Gottes Wochenplan auch »Pausenzeiten« und Zeiten der Reflexion und Bewertung.

Darauf aufbauend habe ich begonnen, die Grundmuster aus der Schöpfungsgeschichte als Gestaltungselemente in meinen Wochenplan zu integrieren. Ich versuche darauf aufbauend jede Woche so zu gestalten, dass einerseits die Arbeit getan wird, die ansteht (meine »To-Do-Listen«), andererseits aber auch die Dinge nicht zu kurz kommen, die mein 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 eine Balance gekommen. Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, die Grundmuster des Lebens ebenfalls zu entdecken und auch für Ihr eigenes Leben einen wohltuenden Rhythmus zu entwickeln.

Neben beschreibenden Texten finden Sie auch Gedichte von mir, die helfen, den Rhythmus der Schöpfung zu erspüren. Daneben gibt es Fragen, die Sie ermuntern möchten, über Ihr eigenes Leben nachzudenken, sowie einige praktische Tipps. Manchen Menschen helfen konkrete Vorschläge und auch die Aufforderung, sich Gedanken zur

Umsetzung zu machen. Viele der Dinge, die einem langfristig helfen, das Leben gelassener zu leben, muss man erst einmal bewusst einüben und trainieren, deshalb meine konkreten Tipps.

Manche Menschen jedoch empfinden solche praktischen Vorschläge als bevormundend und einengend. Je nachdem, was für ein Lesetyp Sie sind, können Sie die Tipps und Entscheidungsfelder am Ende der einzelnen Abschnitte intensiv bearbeiten oder ignorieren und einfach im Text weiterlesen. Wie es Ihnen gefällt.

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

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 in diesem 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 einzu-steigen. Das können Sie auch tun. *Swing* soll kein Korsett sein, das Sie einengt, sondern Ihnen Anregungen geben, wie Sie in Ihrem Alltag das besser integrieren können, was Ihnen zum Leben hilft. Sie können auch gemeinsam mit Ihrem Partner, Freunden oder Kindern überlegen, wie Sie die sieben Lebenselemente in Ihr Leben einbauen können. Ihrer Fantasie-Gestaltungskraft sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Und zu guter Letzt: Mein Leben als selbstständige Verlegerin ist wohl in vielen Aspekten anders als Ihr Leben als Angestellte(r), Eltern, Hausfrau oder -mann, Manager(in) oder Arbeitslose(r). Nicht alle meine Erfahrungen und Anregungen werden 1:1 in Ihrem 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 Sie sich auf diese Reise begeben: Ich wünsche Ihnen viele wunderbare und bereichernde Entdeckungen und vor allem, dass Sie einen Rhythmus finden, der genau zu Ihnen passt.

Berlin, im Herbst 2007

Ihre KERSTIN HACK





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 es 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

¹ Persönliche Übertragung der Kerngedanken aus dem Schöpfungsbericht.
Keine Übersetzung.

Lichtstrahlen auf finsternes Wasser trafen und sich in tausend Farben brachen. Ein majestätisches Schauspiel, eine kreative Explosion.

Kreativität steckt in jedem Menschen und wird unruhig wie ein Löwe im Käfig, wenn man sie zu lange gefangen hält. Am ersten Tag der Woche gebe ich dem kreativen Teil in mir »Auslauf«. Ich tue Dinge, die einen »kreativen Aufbruch« (manchmal auch eine Explosion) erfordern: Ich schreibe neue Texte, entwickle Ideen für Projekte, kritzle Notizbücher mit neuen Ideen voll und gestalte alles, was Innovation und Inspiration erfordert.

Am ersten Tag der Woche ist der Kopf durch die Erholung des Ruhetages noch frisch und die Gedanken sind klar. Ein Pool von Ideen wartet nur darauf, dass man ihn anzapft und sein Potenzial nutzt. Zu Beginn der Woche fällt es leichter als sonst, Dinge zu schaffen und Neues ins Leben zu rufen. Der Kopf ist noch nicht so sehr mit Projekten, Problemen und Aktivitäten verstopft wie an den späteren Tagen. Die visionäre Kraft ruft danach, zum Leben zu kommen – und wenn man sich Zeit dafür nimmt, kann man vor dem inneren Auge Dinge sehen, als wären sie schon geschaffen. An diesem Tag beginnt das Unsichtbare, sichtbar zu werden. Es ist für mich der Tag explosiver Kreativität.

Kreative Kraft kann auch in meinen Gesprächen mit Gott und Menschen zum Ausdruck kommen. Immer wieder sehe ich mich mit Menschen und Situationen konfrontiert, die stecken geblieben sind und Erneuerung brauchen. Dieser Tag, an dem ich noch frisch und energiegeladen bin, ist der ideale Tag, um in solche Situationen ein schöpferisches Wort zu sprechen. Manchmal treffe ich mich an diesem Tag mit Freunden, deren Leben blockiert erscheint, die nie die Freiheit zugesprochen bekamen: »Du darfst du sein!« Ich liebe es, mit ihnen zu sprechen, für sie zu beten. Es fällt mir leicht, mir vorzustellen, was passiert, wenn das brachliegende Potenzial in ihrem Innersten zu neuem Leben erwacht.

Wenn ich mir das Bild der Schöpfung vor Augen male, wie Gott inmitten der Dunkelheit und öden Leere Leben spendendes Licht geschaffen hat, fällt es mir leicht, auch für die schwierigsten Situationen Perspektive zu entwickeln. Ich kann Lösungen förmlich vor meinen Augen sehen und sie in schillernden Farben und Worten auch anderen ausmalen. »Es werde Licht!«



Am Ende dieses ersten Wochentages ist erst einmal Ruhe angesagt. Gott drückt die »Pausetaste« und gönnt sich eine Unterbrechung, bevor er am Tag zwei zum nächsten Akt übergeht. Pausen sind wichtig. Nicht nur zum Erholen, sondern auch zum Umschalten auf ein anderes Thema oder einen anderen Schwerpunkt. Pausen befähigen uns, mit offenem Herzen und klarem Kopf auf die nächste Aufgabe oder Begegnung zuzugehen.

Genau das tat der Schöpfer. Er hetzte nicht durchs Schöpfungsprogramm, um Zeit zu sparen. Schon der Gedanke an »Zeit sparen« ist bei einem Gott, von dem es heißt, dass er ewig Zeit hat, eigentlich ein Witz. Er hetzt nicht, hastet nicht, sondern teilt sich in göttlicher Weisheit die Aufgaben in überschaubare Einheiten ein.

Jeder Tag hat seine eigene Aufgabe – oder seine eigene Plage, wie wir manchmal sagen. Und am Ende eines jeden Tages, jeden Abend drückt er die »Pausetaste« und blickt zurück: »Was ich gemacht habe, war gut.« Und dann tritt Ruhe ein. Was vorbei ist, darf auch vorbei sein.

Kreativität entdecken

Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.

(CORETTA KING)

In meinen Teenagerjahren war ich brav. Vielleicht sehen das meine Eltern anders, aber in meinen Augen war ich schlicht und ergreifend zu brav. Ich glaubte schon früh, sehr genau zu wissen, was im Leben wirklich zählt und klassifizierte deshalb viele Dinge als »unwichtig« ab. Ich kann mich an 1001 Situationen erinnern, in denen ich Lust darauf hatte, etwas Neues auszuprobieren, aber es mir dann selbst verbot: »Das ist doch nicht so wichtig.« Bei Dingen, die ich im Laden sah und die mir gefelen, sagte ich schnell: »Ich brauche das nicht unbedingt!« Bei Aktivitäten (vor allem im sportlichen und künstlerischen Bereich) hatte ich schlicht und ergreifend Angst, mich zu blamieren, oder ging zu Recht davon aus, nicht so begabt zu sein wie die anderen.

So blieben ein Paar Rollschuhe, obwohl sie nur zehn Mark kosteten, ebenso ungekauft wie viele Schallplatten. Dutzende von Konzerten fanden ohne mich statt, ein Tanzkurs wurde nie besucht, geschminkt habe ich mich erstmals mit 19. Zu Partys ging ich ungern, weil ich Flaschendreher blöde fand. Und viele Sportarten habe ich nie ausprobiert – mit Ausnahme von Synchronschwimmen (nahezu unbegabt), Ski fahren (begabt) und Tischtennis (disqualifiziert, weil ich meiner Mutter beim ersten Versuch ins Auge schoss).

Habe ich etwas verpasst? Ja! Ob es ein großer Verlust war, als Teenager nicht auf einem Peter Maffay-Konzert gewesen zu sein, weiß ich nicht. Aber ich empfinde es als Verlust, viele Dinge nie ausprobiert zu haben. So weiß ich bis heute nicht, ob mir diese oder jene Sache Spaß gemacht hätte. Ich weiß nicht, ob ich die Musik bestimmter Songwriter gerne hören würde, weil ich sie gar nicht kenne. Ich habe auf Grund meiner Zurückhaltung in meinen Teenagerjahren viele interessante Dinge verpasst und kann diese Erlebnisse, Konzerte und Events jetzt nicht mehr nachholen.

Aber vor allem habe ich es in diesen Jahren versäumt, mich selber besser kennen zu lernen und meine Grenzen zu entdecken. Ich habe in vielen Bereichen meines Lebens nicht entdeckt, was ich mag und was nicht. Vor lauter Vernunft habe ich das Vernünftigste verpasst, was man als Teenager tun kann: zu einer eigenen Persönlichkeit heranzureifen – und dabei ist das Ausprobieren ein wichtiges Element.

Jetzt hole ich an vielen Stellen meine Teenagerjahre nach. Ich probiere mehr als je zuvor in meinem Leben neue Dinge aus und versuche, meine Grenzen zu finden. Das ist vielleicht ein bisschen spät, aber immer noch besser spät als nie. Heute zum Beispiel habe ich mir ein Einrad bestellt. Das habe ich gemacht, weil ich noch einen Gutschein eines Ladens hatte, in dem es Einräder zu kaufen gab. Aber vor allem, weil ich es einfach ausprobieren wollte. Vielleicht macht es mir keinen Spaß. Dann verkaufe ich es wieder. Möglicherweise falle ich dauernd runter. Dann haben die Kinder am Spielplatz wenigstens etwas zu lachen, bevor ich es ebenfalls wieder verkaufe. Aber vielleicht macht es mir ja tatsächlich viel Freude. Dann behalte ich es und genieße eine neue Art der Fortbewegung.

Viele Menschen haben – anders als ich – in ihren Teenagerjahren alles ausprobiert, was der Markt an Erfahrungen zu bieten hatte, aber



sie blieben in späteren Jahren irgendwann einmal stecken und hängen nun innerlich oder äußerlich fest: in einer Beziehung, die nichts Neues mehr zu bieten hat, oder in einem Beruf, in dem keine Weiterentwicklung möglich ist. Es kann sein, dass sie ihr Elternsein nur noch als lästige Pflicht empfinden, nicht mehr als faszinierende Herausforderung, oder dass sich das mit Leidenschaft begonnene Studium zäh und eintönig Semester für Semester in die Länge zieht. Ihr Leben schleppt sich von Tag zu Tag um 24 Stunden weiter, ohne erkennbaren Sinn und ohne rechte Freude.

Es kann sein, dass sie einfach träge geworden sind. Für ein glückliches, ausgewogenes Leben, braucht man dieses explosive Ausprobieren von neuen Dingen, so wie Gott Licht inmitten der Dunkelheit erschuf. Explosives Licht. Es muss eine rauschhafte Erfahrung gewesen sein, plötzlich Licht in unendlich vielen Farben sich glitzernd auf dem Wasser brechend... regenbogenirisierend, strahlend, hell... zu sehen.

So wie Gott sehnen wir Menschen uns nach Erfahrungen des Neuen, des noch nie da Gewesenen, des Unbekannten, des Entdeckens. Wenn wir uns selber diese Erfahrung nicht oder zu selten gönnen, verkümmert unser kreatives Potenzial. Wir fangen an, uns in unserem eigenen Leben zu langweilen. Wir denken, wir sind treu, weil wir bei einer Sache bleiben, aber im Grunde sind wir nur träge. Echte Treue zeichnet sich dadurch aus, dass man immer weiter geht, nicht aufhört, sich auf die Entdeckungsreise zu machen. Das kann in einer Partnerschaft bedeuten, kreative Wege zu finden, den anderen neu zu erleben. Das kann im Job bedeuten, sich weiterzubilden und mehr aus dem zu machen, was man hat. Das kann privat bedeuten, die Talente, die man hat, zu entfalten. Und vielleicht wird daraus sogar eines Tages ein neuer Beruf.

Ich weiß nicht, wie Gott sich gefühlt hat, bevor er die Sache mit dem Licht ausprobierte – war er vielleicht sehr aufgeregt oder gar ängstlich? Ich weiß es nicht, vermute jedoch, dass Gott nicht ängstlich ist. Aber ich weiß, dass die meisten Menschen viel Angst vor neuen Situationen haben. Es muss nicht so extrem sein, wie bei einem Freund, der zu einem Haus ging, in dem sich eine Frau aufhielt, die er gerne besser kennen lernen wollte. Er ging nicht nur einmal hin, sondern zwanzigmal. Und dann ging er wieder weg. Er hatte so viel Angst vor dem Neuen, dass er es nicht wagte, das Haus zu betreten – und schließlich ging er

endgültig weg, ohne je erfahren zu haben, ob die Frau nun wirklich so nett war, wie er dachte, oder nicht.

Fast jeder kennt den Cocktail aus Neugier, Angst und Unsicherheit, der sich im Inneren zusammenbraut, wenn man sich auf etwas Neues einlassen möchte. Gelingt das Neue, wird man vom Leben belohnt: mit einem Sturm der Begeisterung oder zumindest einem Gefühl der Zufriedenheit und des Stolzes darauf, dass man den inneren Schweinehund überwunden und etwas Neues gewagt hat. Ja, das Leben ist schön!

Fragen zum Weiterdenken

Welche Dinge wollte ich schon immer einmal ausprobieren, habe es aber aus Angst, Trägheit oder sonstigen Gründen nie getan?

.....
.....
.....

Was möchte ich als nächstes ausprobieren?

.....
.....
.....

Wer könnte mir bei der Umsetzung meiner Pläne und Ideen helfen und/oder mich dabei begleiten?

.....
.....
.....



Kreativität entfalten

*Der Beruf eines Schriftstellers ist zu 30% Inspiration
und zu 70% Transpiration.*

(THOMAS ALVA EDISON)

04

Meine Freundin Dorothea jongliert gerne, meistens mit bis zu vier Bällen gleichzeitig. Bei ihr bleiben die Bälle in der Luft, tänzeln wie schwerelos von einer Hand in die andere, wie Mücken auf einem Sommerloch. Wenn ich es versuche, hält sie die Luft an und wird leicht nervös. Sie sieht schon umfallende Lampen, einstürzende Bücherstapel und von der Wand geschossene Bilder vor sich. Der Unterschied zwischen mir und ihr liegt nicht darin, dass sie erwiesenermaßen begabter wäre als ich, sondern schlicht und ergreifend darin, dass sie jahrelang geübt hat: Ball rauf, Ball runter. Sich immer wieder bückte und Bälle aufhob und es wieder und wieder versuchte, bis sie den Dreh raus hatte. Meine Jongliererfahrung hingegen beschränkt sich auf die drei oder vier Male, wo ich versucht habe, wenigstens zwei Bälle elegant in die Luft und nicht gegen ihre Möbel und CDs zu werfen.

Es gibt Talente und Fähigkeiten, die einfach so »vom Himmel fallen«, und es gibt einige wenige Naturtalente, die mühelos Dinge erfassen und umsetzen können. Die meisten Menschen hingegen müssen hart arbeiten, um ihre Begabung zur Entfaltung zu bringen. Häufig kann man Kreativität erst dann voll ausdrücken, wenn man sich bestimmte Techniken angeeignet hat.

Malen zum Beispiel kann jeder irgendwie ein bisschen. Aber es besteht in der Regel ein großer Unterschied zwischen solchen »Gelegenheitskünstlern« und Menschen, die ihre Fähigkeiten geschult haben. Die echten Künstler haben häufig unendlich viele schlechte Bilder gemalt und Skulpturen geschaffen, bevor sie richtig mit Farbe und Pinsel oder Hammer und Meißel umgehen konnten und mussten eine Menge Kritik einstecken. So wurden zum Beispiel Walt Disneys Bewerbungen für einen Job als Zeichner von mehreren Zeitungen abgelehnt, die ihn für unbegabt hielten. Nun ja, wie die Geschichte weiterging, wissen wir. Ich frage mich manchmal,

wie viel Kunstgeschichte nie geschrieben wurde, weil Menschen zu früh aufgaben, den Weg, ihre Talente und Fähigkeiten auszubauen, nicht bis zum Ende gingen.

Oft weiß man nach einer Zeit der Übung, ob man wirklich Talent für eine bestimmte Sache hat. Mir gefällt der Ansatz eines Elternpaares, das bei der musikalischen Erziehung ihrer neun (!) Kinder folgendermaßen vorgeht. Sie erwarteten von den Kindern nicht, sich schon in einem frühen Alter für immer für ein bestimmtes Instrument zu entscheiden. Aber sie wollten, dass die Kinder mit der Entdeckungsreise ins Land der Musik beginnen würden. Sie erlaubten den Kindern, ein Instrument ihrer Wahl zu lernen. Die Kinder mussten sich aber verpflichten, dieses eine Instrument mindestens zehn Wochen lang zu üben. In diesem Zeitraum war meist schon festzustellen, ob das Kind und das Instrument miteinander harmonierten oder nicht. Der Rest der Familie konnte das sicher auch hören! Nach Ablauf der zehn Wochen konnten sie sich entscheiden, ob sie das Instrument weiter spielen wollten oder ob sie lieber ein neues Instrument ausprobieren. Manche Kinder fanden »ihr« Instrument sofort, während andere erst einmal verschiedene Instrumente probierten, bis sie dem, was zu ihnen passte, immer näher kamen und am Ende auch dabei blieben.

Sicher erfordert so ein Vorgehen ein gewisses Maß an Flexibilität bei Eltern und Musikschulen. Die Familie muss bereit sein, die Anfangsübungen verschiedener Instrumente zu ertragen. Aber es lohnt sich. Wenn man den Ausdruck der Kreativität gefunden hat, der zu einem passt, muss man zwar immer noch weiter üben, aber Dinge, die einem entsprechen, lernt man leichter als Sachen, die einem völlig gegen den Strich gehen.

In meinen Teenagerjahren lernte ich Synchronschwimmen. So sehr mich diese eleganten, majestätischen Wassernixen faszinierten, die ich im Fernsehen bewundern konnte, so wenig eignete ich mich für diese Rolle. Ich bin ein sehr dynamischer Mensch, der sich energiegeladen bewegt, schnell spricht, quirlig denkt und aktiv handelt: Die langsamen, zeitlupenartigen Bewegungen, die bei dieser Sportart gefordert waren, passten einfach nicht zu mir. Ich hätte besser Wettkampfschwimmerin werden sollen, weil ich schnell und wendig war. Aber da ich nun mal in dem Synchronschwimmkurs angemeldet war, blieb es dabei. Das war weder für mich noch für die Menschheit ein Gewinn.



Jetzt achte ich mehr darauf, dass ich kreative Ausdrucksformen suche, die zu mir passen. Ich bin ein kommunikativer Mensch. Abgesehen vom Schreiben, für das ich Ruhe brauche, blühe ich in der Regel dann auf, wenn ich etwas mit anderen zusammen unternehmen kann. Am Anfang eines Jahres überlege ich, welche Fertigkeiten ich mir aneignen will, um mich in Zukunft auf neue Art und Weise kreativ ausdrücken zu können. Für dieses Jahr stehen folgende Dinge noch auf meiner Liste dessen, was ich mir an neuen Fähigkeiten aneignen will:

- Ein Crash-Kurs, um zu lernen, beim Autofahren in schwierigen Situationen schnell und richtig zu reagieren (es wäre noch schlauer gewesen, diesen Kurs zu machen, bevor ich durch einen dummen Auffahrunfall meine Versicherungsprämie nach oben geschraubt habe).
- Ein Kochkurs oder gleich ein paar, um etwas Neues zu lernen und mich und meine Freunde mit raffinierten Gerichten überraschen zu können.
- Ein Schreibkurs, um meine Fähigkeiten in diesem Bereich weiter auszubauen (es tut mir leid, dass ich Ihnen dieses Buch zumute, bevor ich den Kurs gemacht habe. Freuen Sie sich einfach auf das nächste.)

Ich freue mich auf alle Kurse, weil ich einerseits Neues lernen und andererseits neuen Menschen begegnen will. Beides ist bereichernd und fördert die kreativen Begabungen in mir. Besonders auf den Kochkurs freue ich mich. »Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt«, heißt es in einem alten Sprichwort. Aber es sagt ja niemand, dass man nicht auch genussvoll Schwitzen darf.

Fragen zum Weiterdenken

Welche Art von Kreativität liegt mir?

.....

.....

.....

Welche Dinge wollte ich schon immer einmal lernen?

.....
.....
.....

Welche davon will ich in den nächsten Wochen/Monaten konkret angehen? Was sind die nächsten Schritte?

.....
.....
.....

Mein Entschluss

Ich will in meinem Leben Kreativität einüben, indem ich...

.....
.....
.....

Danke sagen

*Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder,
sie geben das Empfangene zehnfach zurück.*

(AUGUST VON KOTZEBUE)

»Lächle und sag einfach danke«, hat mal eine Freundin zu mir gesagt, als ich auf ein unerwartetes Geschenk mit der Höflichkeitsfloskel »Ich weiß gar nicht, was ich nun sagen soll!« reagiert habe. Lächeln und »danke« sagen ist etwas, was uns im Alltag häufig nicht so leicht gelingt. Kürzlich hat eine Werbeanzeige das witzig thematisiert. Man sah eine leere Packung Papiertaschentücher der Marke XY, für die



geworben wurde. Darunter stand der Satz: »Danke, Deutschland. Nirgendwo sonst wurde so viel geheult und gejammert.« Für die Fabrikanten von Taschentüchern mag die Jammermentalität Umsatz fördernd sein, für alle anderen ist der ständige Blick aufs Negative alles andere als Gewinn bringend. Durch den starren Blick aufs halbleere Glas verdirbt man sich und anderen die Laune, lähmt die Lebensenergie und verschwendet kostbare Lebenszeit. Das beste Gegenmittel gegen diese Lebenshemmung ist die Dankbarkeit.

Die Zeitschrift »Psychologie heute« hat im Jahr 2003 eine ganze Ausgabe dem Thema Dankbarkeit gewidmet. Psychologen hatten festgestellt, dass sich Dankbarkeit stärkend und stabilisierend auf den ganzen Körper auswirkt. Dankbare Menschen sind weniger gestresst, weniger depressiv und erreichen mehr Lebensziele als undankbare Menschen.

»Menschen, die Dankbarkeit nicht gelernt haben, konzentrieren sich meist auf das, was sie nicht haben, was ihnen nicht gelingt, was ein anderer Mensch hat – und erschweren sich damit zusätzlich ihr Leben«, heißt es da, und: »Der undankbare, neidische Mensch lähmt sich selbst.«²

Gott wusste das schon lange. Schon zu Beginn der Schöpfung baut er Dankbarkeit bewusst in seinen Tagesrhythmus ein. Am Ende des Tages schaut er zurück und betrachtet alles, was er gemacht hat. Und weil noch niemand anderes ihm ein Kompliment machen und ihm Danke sagen konnte für die wunderbare Welt, die er erschuf, tat er es selbst: »Und er sah alles, was er gemacht hat – und siehe, es war gut!«

Ein positiver, anerkennender und dankbarer Rückblick auf das Geleistete ist eines der besten Mittel gegen die Hektik unserer Zeit. Wir sehen oft nur auf das, was noch nicht erledigt ist, noch wie ein Berg vor uns steht. »Wenn erst mal das Projekt abgeschlossen ist!« »Wenn erst mal die Kinder groß sind.« Vor lauter Fixiert-Sein auf die Zukunft nehmen wir nicht wahr, was wir gerade an diesem Tag bewältigt, geschafft und geleistet haben. Und wir vergessen, dem Menschen Dankbarkeit und Anerkennung zu zeigen, der sie am meisten braucht: Uns selbst.

Es fällt uns schwer, dankbar für das zu sein, was wir haben oder erreicht haben, weil wir es oft nicht wahrnehmen. Dankbarkeit kann

² Ursula Nuber: Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit, Psychologie heute, 2003, Heft 11, Seite 22/23

man bewusst einüben. Gott nahm sich offensichtlich am Ende des Tages bewusst Zeit für einen dankbaren Rückblick. Er nahm wahr, was er getan hatte.

Um den dankbaren Rückblick nicht zu vergessen, habe ich mir einige Erinnerungshilfen in meinen Alltag eingebaut. An Arbeitstagen habe ich in der Regel eine »Action-List« vor mir liegen, auf der alles steht, was ich an diesem Tag erledigen möchte. Früher habe ich die Dinge, die ich erledigt habe, immer durchgestrichen. Am Abend konnte ich dann zwar auf ein weitgehend durchgestrichenes Blatt schauen, aber ich hatte keinen Überblick mehr darüber, was ich denn nun eigentlich geschafft hatte. Jetzt mache ich das anders: Alle Dinge, die ich erledigt habe, markiere ich mit grünem Textmarker. Grün ist für mich Symbol für Leben, und die grünen Flächen bringen für mich zum Ausdruck: Hier habe ich etwas zum Wachsen gebracht. Etwas, was vorher noch nicht da war, ist jetzt vorhanden. Ich habe nicht nur etwas geschafft, sondern etwas gestaltet und geformt. Das ist ein gutes Gefühl.

Wenn ich Bücher schreibe, mache ich das ähnlich. Ich habe ein kariertes Blatt Papier auf meinem Schreibtisch liegen, in das ich Fortschritte eintrage: Für jede fertig geschriebene Seite wird ein weiteres Karo ausgemalt. So kann ich jeden Tag sehen, wie das Projekt wächst. Das ist ein wunderschönes Gefühl.

Außerdem liegt auf meinem Couchtisch, an dem ich am Ende des Tages gerne sitze, ein kleines »Danke«-Buch. Am Abend, wenn ich den vergangenen Tag nochmals vor meinem inneren Auge Revue passieren lasse, schreibe ich mir meine Erfolge (die Dinge, für die ich mich selbst loben kann) und andere Gründe für Dankbarkeit auf. Ich gebe zu: An manchen Abenden bleibt das Buch ungeöffnet auf dem Wohnzimmerisch liegen. Aber an den Abenden, an denen ich es aufschlage und darüber nachdenke, was und wer mein Leben an diesem Tag bereichert hat, gehe ich mit einem ganz anderen Gefühl schlafen.

Es tut gut, nicht nur auf die eigene Tagesleistung zu blicken, sondern auch den Blick dafür offen zu halten, was man vom Leben geschenkt bekam. Vieles von dem, was wir für normal halten, ist für die meisten Menschen auf der Erde keineswegs selbstverständlich: das Wasser, das aus dem Wasserhahn fließt, der volle Kühlschrank, etc.

Und darüber hinaus gibt es die Menschen, die unser Leben durch ihre Anwesenheit bereichern. Häufig sind es die kleinen Dinge, mit



denen sie uns große Freude machen. Ich habe keine große Liebe fürs Detail. Dinge wie Steuerprüfungen versetzen mich immer in Panik, weil ich Angst davor habe, unwissentlich etwas in die falsche Spalte zu schreiben. Ich befürchte, dass irgend ein kleiner Fehler einen Rattenschwanz an zusätzlicher Verwaltungsarbeit nach sich zieht. Ich hasse es, Formularberge korrekt ausfüllen zu müssen.

Vor kurzem musste ich alle Personalunterlagen meines Verlages zur Prüfung einreichen. Obwohl es sich um einen Routinevorgang handelte, hat die Angst, womöglich irgend etwas falsch gemacht zu haben, bei mir so viel Panik ausgelöst, dass ich sogar im Urlaub mit Alpträumen aufwachte. Dann rief mich die Mitarbeiterin der Prüfungsstelle an und teilte mir mit, dass ich zwar ein kleines Detail vergessen hätte. Da es sich aber nur um einen Betrag im Centbereich (0,0002% des Gesamtbetrags) handeln würde, werde sie »ohne Beanstandungen« auf den Prüfbericht schreiben. Ich war so glücklich darüber, dass ein Mensch großzügig über eine winzige Ungenauigkeit hinweg sah und mich nicht zwang, alles noch einmal zu machen, dass ich nach dem Gespräch laut gejubelt habe. Hier hat mich ein Mensch wirklich beschenkt.

»Kleinigkeiten machen die Summe des Lebens aus«, hat Charles Dickens einmal gesagt. Wenn man es bewusst lernt und trainiert, dankbar zu sein, wird man das Leben als Ganzes umfassender genießen können. Dankbarkeit kann man konkret trainieren. Mir hilft es, ganz konkrete Fragen zu stellen. In meinem »Danke«-Buch habe ich sie aufgeschrieben:

- Was besitze ich, was ich heute noch nicht hatte?
Diese Frage bringt mich zum Nachdenken über die Dinge, die mir das Leben an diesem Tag geschenkt hat: der Sonnenschein im Gesicht, der mir neue Energie gegeben hat. Die neuen Socken in meinem Wäscheschrank, aber auch die Dinge, die ich erreicht und geschaffen habe.
- Welche Menschen haben den Tag heute angenehmer gemacht?
Die meisten wirklich wertvollen Geschenke erhalten wir von Menschen. Vor zwei Tagen habe ich an die Menschen gedacht, die mein Leben bereichern, ihnen eine kurze SMS geschrieben und das zum Ausdruck gebracht. Es hat einfach gut getan, ihnen »Danke« dafür zu sagen, dass sie meine Freunde sind und mein

Leben bereichern. Zwei schrieben mir zurück... Eine schrieb, dass sie an diesem Tag intensiv an mich gedacht habe. Und ein anderer, dass ihn die SMS gerade in einem Moment erreicht habe, wo er diesen emotionalen Vitaminstoß dringend brauchte. Es ist so leicht, »Danke« zu sagen, wenn man erst einmal wahrnimmt, wie beschenkt man ist.

- Wie habe ich heute anderen den Tag schöner gemacht?
Ja, ich weiß. Man soll sich nicht selber loben. Aber einen Blick auf das zu werfen, was man getan, geleistet und anderen geschenkt hat, tut gut. Nicht um ewig darauf herumzukauen wie auf einem alten Kaugummi, sondern um sich bewusst zu machen: Durch ein schlichtes »Danke« trage ich etwas zur Verbesserung der Lebensqualität anderer Menschen bei. Auch das ist ein gutes Gefühl.

Tipps

- Machen Sie sich Merkhilfen, die Sie daran erinnern, dankbar zu sein.
- Gewöhnen Sie sich eine Routine der Dankbarkeit an. Dabei kann helfen, sich konkrete Fragen zu stellen und sie gegebenenfalls auch aufzuschreiben.
- »Danke« sagen oder schreiben kann man trainieren. Machen Sie eine Liste mit den Namen der Menschen, denen Sie schon immer einmal danken wollten. Und dann kommunizieren Sie mit ihnen: Eine Karte, eine Mail, ein Anruf, eine Umarmung: »Schön, dass es dich gibt!«

Mein Entschluss

Ich will eine Routine der Dankbarkeit in mein Leben integrieren, indem ich...

.....
.....
.....



