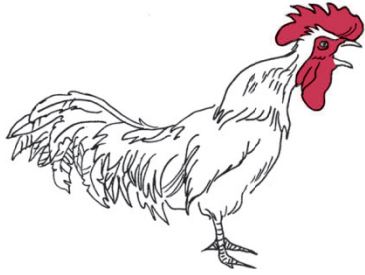


DAS GUTE LEBEN



KERSTIN HACK



Kerstin Hack: Das gute Leben. Was ich in 50 Jahren, vier Monaten und sieben Tagen über Leichtigkeit und Lebensfreude entdeckt habe.

© 2017 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

www.down-to-earth.de • info@down-to-earth.de

Illustrationen und Layout: Monika Avakian

Umschlaggestaltung: www.michaelzimmermann.com

Coverfoto: shutterstock.com - Roman Samborskyi

Lektorat: Rima Häring, Bettina Stockmayer

Druck und Bindung: Drukarnia Dimograf Sp. z.o.o., Polen

ISBN Down to Earth: 978-3-86270-961-8

ISBN E-Book: 978-3-86270-962-5

Bestell-Nr. 3044961

Dieses Buch erscheint auch als Lizenzausgabe bei:

© 2018 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH • Max-Eyth-Str. 41 • 71088 Holzgerlingen

www.scm-haenssler.de • info@scm-haenssler.de

ISBN SCM Hänssler: 978-3-7751-5856-5

Bestell-Nr. 395.856

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.dnb.de> abrufbar.

Auch als E-Book erhältlich: u.a. unter www.down-to-earth.de/e-books

INHALTSVERZEICHNIS

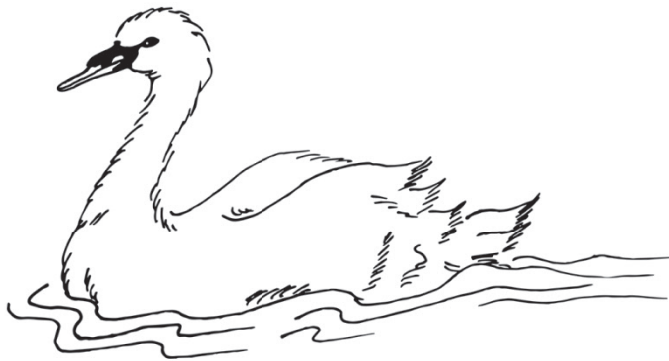
 Das gute Leben – die Basics.....	7
 Vision & Kreativität.....	25
 Ordnung & Struktur.....	51
 Sinn & Produktivität.....	77
 Feiern & Höhepunkte.....	103
 Energie & Lebensfreude.....	129
 Beziehung & Nähe.....	155
 Reflexion & Ausrichtung.....	181
 Ruhe & Regeneration.....	207
 Nach dem Ende geht es weiter.....	233



DU DARFST
EIN GUTES LEBEN
LEBEN

GESCHAFFEN FÜR FREUDE

„Du darfst ein gutes Leben leben!“ ist eine der zentralen Botschaften, die ich gerne anderen vermittele. Ich bin erstaunt, wie oft ich dabei auf inneren Widerstand stoße: „Wirklich? Ist das nicht egoistisch?“ Oder auf Schmerz: „Mir wurde stets gesagt, ich sei nicht so wichtig und ich müsse zuerst an die anderen denken.“



„Sorge gut für dich!“ ist auch eine Botschaft, die ich mir selbst nicht oft genug sagen kann. Und ich freue mich, wenn mir das zunehmend gelingt. So wie gerade eben, als ich das Schreiben unterbrach, um einen prächtigen Schwan zu beobachten, der majestätisch vorbeischwamm, und einen zweiten, der kraftvoll im Wasser landete.

Gelegentlich erlauben Menschen sich nicht, gut für sich zu sorgen, weil der Druck der Aufgaben übermächtig ist. Oder weil sie tatsächlich tief im Inneren denken, sie seien nicht so wichtig. Deshalb möchte ich dieses Buch damit beginnen, die Erlaubnis auszusprechen: Du darfst ein gutes Leben leben.

Wir sind geschaffen für Lebendigkeit und Freude. Die wenigsten Eltern setzen ein Kind in die Welt, damit es sein Zimmer aufräumt, die Zähne putzt und Mathe lernt – auch wenn das dazu gehört. Sie zeugen ein Kind in erster Linie, damit es lebt. Sein Leben lebt – auf seine Weise. Für sich und mit anderen.

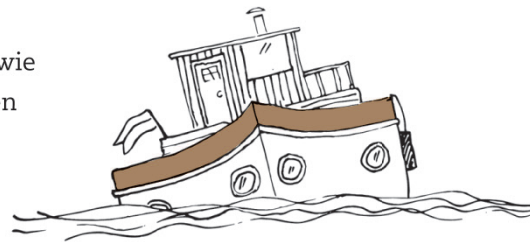
Gut für das eigene Leben zu sorgen, ist nicht egoistisch. Dutzende von Studien ergeben, dass Menschen, die gut für sich und ihre Bedürfnisse sorgen, anderen gegenüber großzügiger und warmerherziger sind also solche, die sich nicht wichtig nehmen. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ definiert klar die Selbstliebe und Selbstfürsorge als Basis für die Liebe zu anderen Menschen.

LEERE TANKS FÜLLEN

„Schiff‘ kommt von schief!“ ist einer der Standardsätze von Helge, dem Bootsbauer, mit dem ich zusammenarbeite. Obwohl die Dinge, die er baut, dann doch meist recht gerade werden. So gerade es eben geht, wenn man versucht, auf einem alten Boot mit verbeultem Deck gerade Dielen zu legen.

Schiff kommt von schief. Schief, schief, Schräglage. An einem Morgen bin ich heftig gestolpert. Das Schiff lag so extrem schief, dass ich hinfiel und die Schiebetür zum Hauptraum sich ohne Berührung von selbst öffnete. Der Grund: Wir haben im hinteren Bereich des Schiffs zwei riesige Tanks, die ca. 1000 Liter fassen. In den Tank auf der Steuerbordseite fließt alles Wasser aus Dusche und Waschmaschine (für die Landratten: in Fahrtrichtung rechts). In den Backbordtank fließt lediglich das Wasser aus der Gästeküche. Viele duschende Gäste hatten den Steuerbordtank befüllt. Das Schiff war schief. Richtig schief.

Ein geniales Bild für das Leben. Vielleicht ist unser Leben wie ein Kahn. Mit mehreren verschiedenen Tanks, aus denen wir Erfrischung und Lebensenergie beziehen. Diese Tanks sind ganz unterschiedlich. Produktivität gibt Energie, Ruhe und Erholung auch.



Die einen Tanks liegen auf Steuerbord, die anderen auf Backbord. Wenn ein Tank leerläuft oder nur halb gefüllt ist, wird das Leben schief. Dann nützt es auch nichts, wenn der andere Tank Hochstand meldet.

Perfekte Ausgewogenheit im Leben ist eine Illusion. Irgendetwas bewegt sich immer. Selbst an Land. Doch wer dauerhaft schief liegt, kommt ins Stolpern.

Er kann sich nicht gut halten. Es ist gut, für die Tankfüllungen zu sorgen, die man für ein kraftvolles und schönes Leben braucht. Das ist gut für einen selbst und sogar auch für die anderen.

INSPIRATION FÜR DICH



NUR SO 'NE FRAGE

Welche deiner inneren Tanks sind gut gefüllt? Woher beziehst du deine Kraft?



NUR SO 'NE IDEE

Unternimm in den nächsten Tagen etwas, das einen deiner eher leeren Tanks mit Freude, Genuss, Nähe oder Kraft füllt. Du darfst es genießen.



BUCHTIPP

Ursula Hauer: Menschen lieben. Nächstenliebe verstehen und praktizieren, Down to Earth, 2014

Die Autorin macht klar: Nächstenliebe fängt mit Respekt an – vor sich selbst und den eigenen Bedürfnissen und denen des anderen. Ein praktischer Leitfaden.



FILMTIPP

Olle Hellbom: Pippi Langstrumpf, mehrere Filme ab 1969

Vermutlich lieben wir alle dieses rothaarige Mädchen, weil sie freundlich und mutig ist, niemanden um Erlaubnis fragt, sondern ihr Leben lebt, wie es ihr gefällt – auch wenn das nicht allen anderen in das Konzept passt.



REZEPTE
FÜRS LEBEN?

GELASSEN BLEIBEN



Gelegentlich preisen Menschen lautstark ihre Rezepte für ein gutes Leben an. In der Regel bestehen sie aus einer einzigen Zutat. Das ist wahlweise: Du musst abnehmen, Sport machen, mehr beten, den Richtigen oder die Richtige finden, weniger arbeiten – dann wird dein Leben gut. Häufig tappt man in diese Falle – einfach nur deshalb, weil die Sehnsucht nach einem besseren Leben in uns allen steckt. Und einfache Rezepte uns vermitteln: Das könnte ich schaffen. Beim Kochen wie im Leben reicht eine Zutat in der Regel nicht für ein gelungenes Menü aus. Meist ist es eine Mischung aus mehreren passenden Zutaten, die beides genussvoll machen.

Hier stellt sich die Frage: Welche Mischung ist die richtige? Theologen, Philosophen und Coaches haben dazu verschiedene Lebensrezepte entwickelt. Sie haben viel Zeit und Energie in Forschung und Denken investiert – das ist Zeit, die du dir sparen kannst. Statt das Rad neu zu erfinden, kannst du das Vorhandene, was andere bereits entdeckt haben, für dich anpassen.

Zuerst kann man prüfen, welche Konzepte und Ideen für ein gutes Leben man bereits kennt. Einige werde ich im Folgenden vorstellen. Du kannst dich mit deinen Favoriten noch ausführlicher beschäftigen. Dann kannst du die Konzepte mit deinen Werten vergleichen.

Werte sind Überzeugungen, wie man das Leben am besten lebt. Für den einen ist Ordnung ein hoher Wert, für andere Flexibilität. Werte übernehmen wir aus unserer Kultur, Weltanschauung und Biografie. Meist übernimmt man Werte unbewusst – durch Kontakt mit dem Umfeld. Kaum jemand stellt sich hin und sagt plötzlich: „Ich bin Deutsche, deshalb wähle ich den Wert Ordnung!“ oder „Ich bin Hindu, deshalb wähle ich eine vegetarische Lebensweise.“

Weil man viele Verhaltensweisen und die damit verbundenen Werte in der Regel eher passiv aufnimmt, kann es klärend sein, die eigenen Werte zu benennen und zu priorisieren. Danach kann man überlegen, welche Lebensweise zu einem passt. Gerne auch inspiriert durch die Lebenskonzepte, die andere Menschen basierend auf ihren Werten entwickelt haben.