

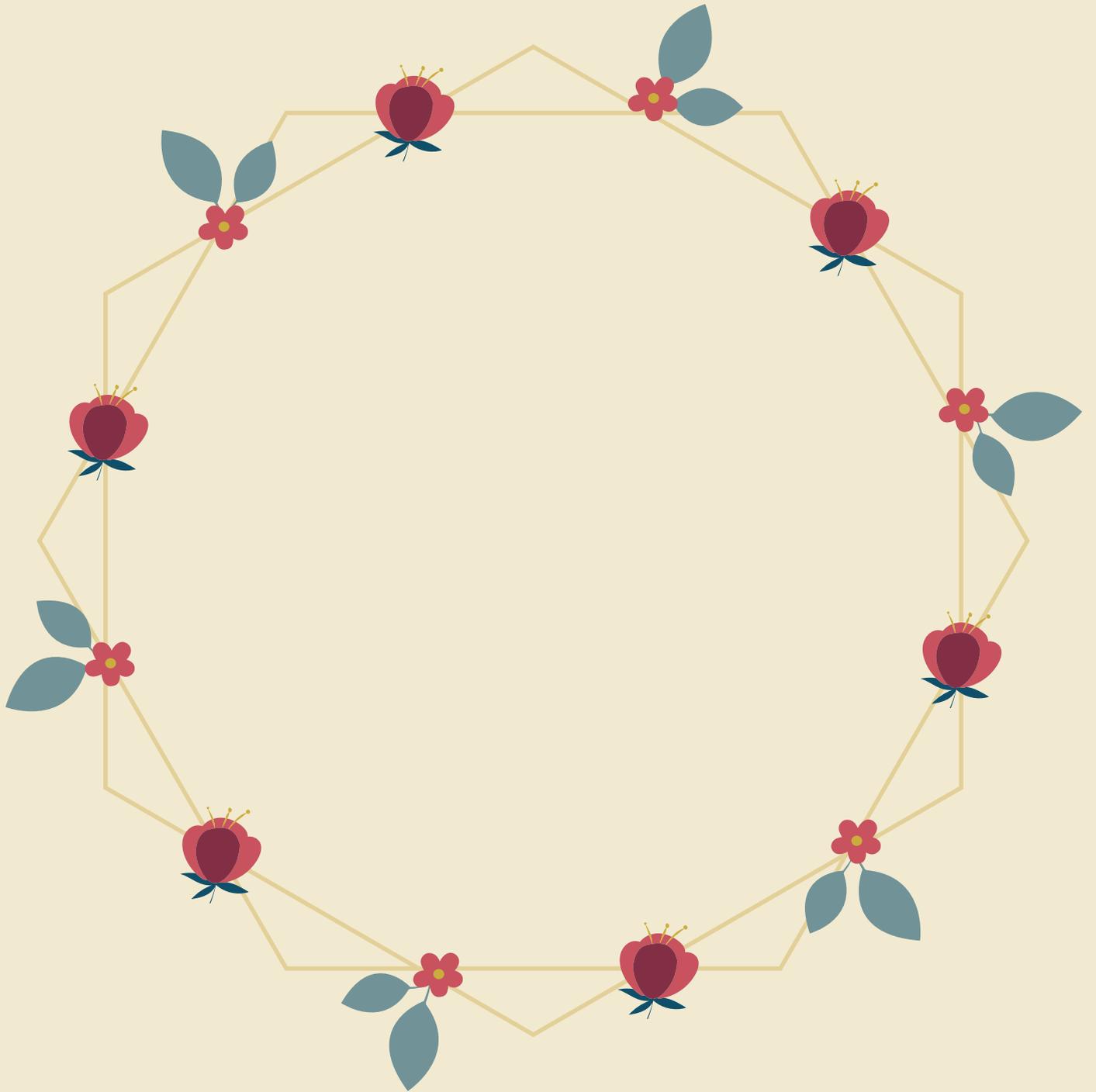
TINA TSCHAGE

AUF DAS  
*Leben!*

Die großen  
und kleinen Meilensteine  
des Lebens feiern

adeo





## INHALT

VORWORT .....	9
DIE ACHTERBAHNFAHRT NAMENS LEBEN .....	11
<i>Alles außer Langeweile</i>	
Manchmal ist es auch nur eine Frage der Entscheidung .....	16
Warum Rituale so wichtig sind.....	19
<i>Wenn das Leben beginnt</i>	
Herzlich willkommen! .....	26
Den Geburtstag feiern – jedes Jahr aufs Neue.....	31
Einen Anlass zum Feiern findet man immer .....	33
Sternenkinder – wenn die Geburt kein Erlebnis ungetrübter Freude ist .....	34
<i>Aus Babys werden Kleinkinder</i>	
Ein weinendes und ein lachendes Auge.....	40
Die Schnullerfee kommt zu Besuch.....	42
Von Ameisen und Zahnfeen.....	43
Plötzlich ein Leben nach Stundenplan.....	46
<i>Mit großen Schritten in Richtung Unabhängigkeit</i>	
Eine Zwischenzeit namens Jugend.....	52
Endlich frei!.....	59
Der Ernst des Lebens klopft an die Tür .....	66

## *Mitten im Leben*

Ja, ich will!.....	70
Wertschätzung: Einfach mal die anderen feiern .....	82
Überraschung für die werdende Mama.....	85
Wenn etwas im Leben fehlt.....	87

## *Die Feste feiern, wie sie fallen*

Im Einklang mit den Jahreszeiten.....	100
Gedenk- und Jahrestage .....	104
Religiöse Feste im Verlauf des Jahres.....	108
Zum Beispiel Weihnachten .....	112

## *Wunderbarer Alltag*

Ich liebe Alltag! .....	120
Rituale im Familienalltag .....	128
Raus aus dem Hamsterrad.....	132

## *Auf den letzten Metern*

Abschied vom Zuhause .....	142
Unsere letzte Station .....	145
Abschied feiern .....	153

## *Noch ein paar Praxistipps zum Schluss*

Wenn du noch nicht genug vom Feiern hast.....	158
In wenigen Schritten zum schönsten Fest .....	160
DANKE.....	172



## VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Thema dieses Buches ist so wertvoll und wichtig in einer Welt, die viel zu sehr auf das schaut, was Angst macht und lähmt. Wir brauchen Anregungen zum Feiern und Strategien für Momente, die nicht so leicht sind.

Wenn ich schlechte Tage habe, sehne ich mich umso mehr nach Sonne und salziger Luft. Hier schöpfe ich Kraft und entdecke das locker-leichte Lebensgefühl wieder, das im Alltag manchmal abhandenkommt. Schon als kleiner Bube habe ich das Wasser für mich entdeckt. Lange Sommertage und der Geruch von Meerwasser an der schwedischen Küste haben sich aus Kindertagen in mein Herz gebrannt.

45 Jahre später habe ich das alles nochmals ganz neu entdeckt und mit meiner Leidenschaft für gute Bekleidung verknüpft: Ich gründete die Adenauer&Co, die deutsche Strandhaus-Marke. Auf unseren Pullovern und Shirts liest du Stichworte wie »Lebensfreude«, »Liebe« oder »Glück«. Denn unsere DNA sind die Freude, Leichtigkeit und Schönheit, die wir am Wasser und auch in den Bergen, also in der wundervollen Schöpfung, erleben dürfen. Dieses einzigartige Lebensgefühl in unseren Kollektionen festzuhalten, ist unser primäres Ziel. Wir wollen damit auch an tristen Tagen für eine Prise sonnige Strandatmosphäre sorgen. Damit haben wir den gleichen Antrieb wie Tina, die mit diesem Buch dazu einladen möchte, das Leben mit allem, was es uns zu bieten hat, zu umarmen. Adenauer&Co steht dafür, dass ich aus guter Kleidung gute Laune ziehen und Kraft schöpfen kann. Wir fragen uns immer wieder: Bin ich nur der Spielball der Umstände meines Lebens oder habe ich tatsächlich einen Anker, der mir Halt gibt? Ich persönlich ziehe ich viel Stabilität aus meinem Glauben und erlebe dabei immer wieder: Wenn ich Leben in Fülle habe, dann empfinde ich auch Lebensfreude, Mut, Leichtigkeit – und weniger Last.

Auf dass du mit diesem Buch einen neuen Zugang zum Feiern und Würdigen finden und damit viel Lebensfreude, Liebe und Glück erleben mögest. In diesem Sinne, voller Spannung und Freude, was vor uns liegt, wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und Leben!



**Andreas Adenauer**  
(\*1962) ist Gründer und Geschäftsführer von Adenauer&Co. Diese deutsche Bekleidungsmarke zelebriert eine große Liebe zur Heimat, also zu Meer und Bergen, und transportiert daher mit ihrer Kollektion auch viel Sinn für die Wellen, Berge und Täler des Lebens.



## DIE ACHTERBAHNFAHRT NAMENS LEBEN

Die meisten von uns wünschen sich, dass das Leben geradlinig und gleichmäßig verläuft. Sollte ich dies im Bild darstellen, würde ich eine Linie zeichnen, die stetig ganz leicht aufwärts verläuft. Aber was ist so eine gerade Linie ohne Ausschläge nach oben oder unten? Aus medizinischer Sicht ganz einfach: kein Leben. Im Elektrokardiogramm (EKG) wäre das die Nulllinie und würde bedeuten, dass ich tot bin.



Leben – das schaut ganz anders aus. Es geht hoch und runter und hoch und runter, mal weiter hoch, mal tiefer nach unten. Da ist Bewegung drin. Das EKG wird im Deutschen auch Herzspannungskurve genannt, und ich finde, das passt recht gut zu meiner Wahrnehmung des Lebens: Es verläuft in Kurven, es herrschen Spannungen ohne Ende, und trotzdem lebe ich von Herzen gerne.

Diese Ausschläge machen doch das Leben aus, sie gehören dazu. Oben sind es die fröhlichen Feste wie Geburt, Schulabschluss, Hochzeit, Jubiläum, Promotion, Traumurlaub, Saunabesuch, und unten sind es die schweren Anlässe wie Trennung, Scheidung, Insolvenz, Arbeitslosigkeit, Kinderlosigkeit, die missglückte Prüfung, die verlorene Gesundheit und auch der Tod. Dazwischen geht es oft rasant zu.

Es passiert also unglaublich viel in diesem Leben: Dinge, die gut laufen, andere, die schlechter laufen – oder gar nicht. Menschen, die wir lieben, andere, die wir nicht mögen oder sogar hassen. Menschen, die bleiben, andere, die gehen oder aus unserem Leben gerissen werden. Arbeitsplätze und Ehrenämter, die Spaß machen und unserem Leben Sinn verleihen. Chefs, die uns fördern und befördern. Und andere, die uns nicht mehr brauchen oder haben wollen. Gesundheit und Energie. Krankheit und Verletzung. Glück und Unglück. Erfolg und Scheitern. Liebe und Liebeskummer. Anfang und Ende. Geburt und Sterben. Je mehr wir lernen, uns mit allem, was das Leben uns bietet, auseinanderzusetzen, je mehr wir diese Meilen- und manchmal auch Stolpersteine bewusst wahrnehmen, innehalten und feiern, desto dankbarer und glücklicher leben wir. Und gesünder ist es auch.

Ich hoffe, ich kann dich mit diesem Buch dazu inspirieren, jedes Lebensthema zu bedenken, denn jedes hat seinen Sinn. An allem können wir wachsen. Und wenn wir nichts mehr ändern können – eines können wir immer ändern: uns selbst und unsere Einstellung zu den Dingen, die uns widerfahren.

Man könnte meinen, ich hätte gut reden, schließlich bin ich einigermaßen gesund und darf einen Beruf ausüben, der mich erfüllt und mir wirtschaftliche Eigenständigkeit ermöglicht. Doch gerade in diesem Beruf erlebe ich vielfach mit, wie das Leben spielen kann. Als Freie Rednerin zu verschiedenen Anlässen begleite ich Menschen sowohl bei der Trauung oder Taufe als auch bei einer Beerdigung.

Viele der Gastbeiträge in diesem Buch stammen von Freunden und Bekannten, mit denen ich kämpfe und leide, staune und feiere. Ich bin froh, dass sie die Schatzkiste ihres Lebens für dieses Buch – also auch für dich – geöffnet haben und teilen, wie sie ihr Leben so erleben. Denn mein eigener Horizont ist naturgemäß begrenzt. So findest du Anregungen, Tipps, den Blick auf ausgewählte Feste anderer Religionen, Hintergrundinformationen, lustige und traurige Anekdoten und am Ende sogar ein paar praktische Tipps für die Ausrichtung einer Feier.



Leg gerne mit dem Kapitel los, das zu deiner aktuellen Lebenssituation passt, oder fang einfach neugierig vorne an und ende am Schluss. Vielleicht interessiert dich auch nur mein Lieblings-Brownie-Rezept, weil du so gerne backst wie ich. Egal, wie du es handhaben möchtest, wünsche ich dir, dass du viel Gutes entdeckst. Und in allem: dein wundervolles Leben.

A photograph of a field of daisies at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare effects. The daisies are in various stages of bloom, with some heads fully open and others as buds. The background is a soft, hazy sky. Overlaid on the lower half of the image is the German phrase "Alles außer Langeweile" in a white, elegant cursive script. The text is arranged in three lines: "Alles" on the first line, "außer" on the second line, and "Langeweile" on the third line. The text is semi-transparent, allowing the background to be seen through it.

Alles  
außer  
Langeweile



»Nicht was du hast oder wer du bist  
oder wo du bist oder was du tust,  
macht dich glücklich oder unglücklich,  
sondern wie du dazu stehst.«

Dale Carnegie, 1888-1955, amerikanischer Autor  
und Persönlichkeitstrainer

Auf und ab.

Das Schöne sehen. Turbulenzen aushalten. Die Sonne genießen und dann wieder im Regen tanzen. Oder auch mal jammern. Hohes Tempo zelebrieren. Notbremsen ziehen. Perspektiven ändern. Mit dem Schlimmsten rechnen. Und mit dem Schönsten. Entscheidungen treffen. Wachsen. Gut für mich selbst sorgen. Alltägliches feiern. Glück finden.

# *Manchmal ist es auch nur eine Frage der Entscheidung*

Was siehst du auf dem Blatt nebenan? Die meisten von euch werden sicher wie aus der Pistole geschossen antworten: »Einen schwarzen Punkt!« Ja, na klar, den Punkt sehen wir meist sofort. Was wir seltener oder zumindest weniger schnell entdecken, ist die weiße Fläche drum herum. Den freien Raum, der darauf wartet, entdeckt und gestaltet zu werden.

»Man sieht oft etwas hundertmal, tausendmal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht.«

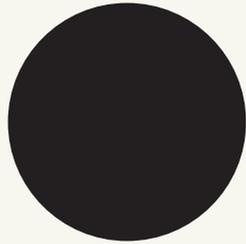
Christian Morgenstern, 1871-1914, Schriftsteller

Diese einfache Übung zeigt uns unser Bild vom Leben: Wir sehen oft das, was sofort ins Auge sticht – das Große, Klare, Auffällige, das, was sich durch Glanz oder Schmerz in unsere Aufmerksamkeit drängt. Das ist normal. Ich selbst nehme mir aber jeden Tag aufs Neue vor, das Drumherum genauso wahrzunehmen. Dafür brauchen wir oft Zeit und Muße. Und den entsprechenden Blick! Es ist ja viel einfacher, das Offensichtliche zu entdecken. Aber es gibt so viel mehr, das es zu bedenken gilt!

»Das Leben ist schön« ist eines meiner Lebensmottos. Ja, das es ist! Und immer wieder auch anstrengend, nervig, schwer oder schmerzhaft. Aber eben immer auch schön! Häufig können wir Schönes finden, wenn wir wollen. Und dabei kommt es sehr stark auf unsere Einstellung an. Die Frage ist nicht nur, was wir sehen – sondern was wir sehen wollen. Es ist unsere Entscheidung, wie wir auf das, was uns begegnet und passiert, reagieren. Das ist unsere Freiheit, die uns niemals verloren geht!

»Ich habe heute als LETZTE gewonnen.«

Hanna, \*2016, als Reaktion auf ihr Ergebnis beim Wettlauf



## Aus meinem Leben

Vor einigen Jahren war ich mit meiner besten Freundin Esther auf einem Roadtrip durch den Osten der USA unterwegs. Schon nach der ersten Nacht im Camper hatte Esther im Gegensatz zu mir zahlreiche juckende Stiche an ihrem Körper. Wir wunderten uns, da wir an denselben Orten gewesen waren und dasselbe Anti-Mücken-Spray nutzten. Mit jedem Tag hatte sie mehr Stiche. Am Ende zählten wir über 60. Irgendwann erinnerte ich mich an einen Bericht über Bettwanzen, den ich zufällig kurz vor unserer Abreise gesehen hatte – und leider war es genauso: Esthers Bett im Wohnmobil war massiv von Bettwanzen befallen.

Wir durften das Fahrzeug umtauschen, aber nicht ohne einen erheblichen Umweg in Kauf nehmen zu müssen. Außerdem waren da diese 60 juckenden Bisse. Ja, wir haben uns sehr geärgert. Und wie! »Unser schöner, lange geplanter Urlaub! Und dann so was! Schrecklich! Warum

trifft das uns?« – das war so in etwa das Gedankenkarussell, in dem wir uns wiederfanden. In dem Moment, in dem uns das klar wurde, setzten wir bewusst Stoppschilder – und zwar mehrmals am Tag aufs Neue.

Wir waren fest entschlossen, dass diese Bettwanzen-Story nicht unseren Traumurlaub zunichtemachen würde. Das war eine dieser Entscheidungen, die extrem herausfordernd war, aber auch so wohltuend. Wenn wir heute an diese Reise denken, kommen uns die Bettwanzen so ziemlich als Letztes in den Sinn. Wir erzählen dann von traumhaften Stränden, wüsten Brandungen, toller Natur, zuckersüßen Städten, der fantastischen Freiheit des Wohnmobilreisens. Und ach ja, da war noch was – wie lustig! Heute lachen wir darüber. Solange ich lebe, kann ich etwas tun. Solange ich lebe, kann ich lernen. Solange ich lebe, kann ich verändern, vor allem mich selbst. Du auch.

»Nichts ändert sich. Bis man sich selbst ändert,  
und plötzlich ändert sich alles.«

Unbekannt



# Warum Rituale so wichtig sind

Ritual | [ritu'ɑ:l] – »wiederholtes, immer gleichbleibendes, regelmäßiges Vorgehen nach einer festgelegten Ordnung« (Quelle: Duden)

Von Anfang an hatten Menschen das Bedürfnis, besondere Momente festzuhalten und zu zelebrieren. So haben sich im Laufe der Menschheitsgeschichte unzählige Rituale entwickelt, die genau diesen Sinn haben. Viele davon haben etwas mit Religion zu tun. Denn so lange es

Menschen gibt, so lange glauben sie an irgendeine höhere Macht, die Sonne, Mond und Sterne lenkt. Und so lange wird diese Macht gefeiert.

Unsere Gesellschaft wird immer bunter, multikultureller und multireligiöser. Und so werden auch die Feste immer



weltumspannender. Bestimmt hörst du ab und zu Kirchenglocken läuten, und im Urlaub in einem fernen Land hast du vielleicht schon einmal einen Muezzin rufen hören oder alte Tempelanlagen besucht und ein Räucherstäbchen entzündet.

Viele dieser Rituale sind auch in meiner Nachbarschaft angekommen. Daher werde ich in diesem Buch an unterschiedlichen Stellen meinen deutsch-christlich-evangelisch-theologischen Blick weiten und auf die Religionen schauen, die mir in meinem Umfeld am häufigsten begegnen: katholische Christen, Muslime und Juden. Denn ich möchte meinen muslimischen Nachbarn gerne zum Zuckerfest gratulieren so wie sie mir zu Weihnachten. Und den jüdischen Jungen möchte ich zur Bar-Mizwa beglückwünschen so wie seine Familie mich damals zur Konfirmation. Dafür muss ich wissen, was andere feiern – und warum und wann.

Rituale finden sich jedoch nicht nur im religiösen Kontext wider, vielmehr sind sie einfach Teil des Alltags. Zwangsläufig folgen Menschen bestimmten Ritualen, denn unsere Erde dreht sich nicht irgendwie, sie folgt einem bestimmten Rhythmus. Daraus ergeben sich unsere Jahreszeiten und auch unser Tagesverlauf. Auch für Körper und Seele sind Rituale wichtig: Sie geben uns eine wohltuende Struktur, entlasten uns davon, jeden Tag alles wieder aufs Neue entscheiden zu müssen. Wichtig für uns Menschen sind laut dem Allgemeinmediziner Dr. Markus Baumgartner »regelmäßige Mahlzeiten, regelmäßiger und ausreichender Schlaf, wenn möglich nicht jede Nacht in einer anderen Stadt oder gar einem anderen Staat«. Das klingt kompliziert! Wie geht das für jemanden wie mich, der viel unterwegs ist, oft in Hotels schläft, dann wieder zu Hause, dann wieder wo auch immer? Ich lese weiter im höchst spannenden Buch vom Herrn Doktor und finde Hilfreiches: »Es ist auch wichtig (gerade wenn

der berufliche Alltag wenig Regelmäßigkeit zulässt), sich selbst kleine Wohlfühloasen zu schaffen, sei es über Bewegung, Kreativität, Gespräche mit Freunden, was auch immer, es sollte nur regelmäßiger Teil Ihres Lebens sein.«

**»Vor allem die kleinen Alltagsrituale sind für uns so wertvoll. Rituale lassen uns zur Ruhe kommen, ordnen und trösten uns. Sie geben uns Kraft für den Alltag und unserem Leben Struktur.«**

Karin Dölla-Höfeld, \*1960, Coach,  
online zitiert aus MINDO-Magazin

Forscher suchen schon seit Jahrhunderten nach Strategien für Gesundheit und Wohlbefinden. Was macht Menschen gesünder und seltener krank? Man weiß heute, dass zu viel Stress uns Menschen ordentlich durcheinanderbringen, sogar krank machen kann. Viele von uns erleben das am eigenen Leib. Wie schaffen wir es also, mit all dem, was uns im Leben begegnet, was von uns gefordert wird und was wir selbst von uns fordern, gut umzugehen?

Wissenschaftler wie Dr. Tobias Esch (Mediziner und Gesundheitswissenschaftler) haben eine einfache erste Antwort darauf: »Mind matters most!« Soll heißen: Wie wir über Dinge denken, wie wir mit dem, was uns widerfährt, umgehen, macht einen elementaren Unterschied. Wenn wir uns dazu entscheiden, aktiv zu gestalten, zu betrauern oder zu zelebrieren, dann haben wir gute Chancen, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern an ihnen zu wachsen und in Zukunft noch besser gewappnet zu sein, wenn mal wieder ein Sturm im Leben aufzieht.



»Die wahre Lebensweisheit  
besteht darin, im Alltäglichen das  
Wunderbare zu sehen.«

Pearl S. Buck, 1892-1973, amerikanische Schriftstellerin  
und Literaturnobelpreisträgerin