Kerstin Hack

Spring

Hinein ins volle Leben

DTE

Spring

Wann hast du dich zum letzten Mal so richtig lebendig gefühlt? Innerlich wach und offen für Neues? Nicht als Opfer der Umstände, sondern das Leben aktiv gestaltend? Voller Lebensfreude von Kopf bis Fuß?

Oder empfindest du dich innerlich wie abgestorben, ohne Kraft, das Leben anzupacken, und emotional abgestumpft? Kann dich nur noch wenig bewegen oder gar begeistern? Das muss nicht so bleiben!

Spring lädt dazu ein, dich neu auf das Leben einzulassen. Du entdeckst, wie du Haltungen und Denkmuster, die das Lebendigsein blockieren, erkennen und ablegen kannst.

Praktische Tipps und Reflexionsfragen helfen dir, das Gelesene auf dein Leben zu übertragen. Ideal für alle, die sich wünschen, dass ihr Leben leichter und froher wird.

Spring kannst du auch als tägliches Inspirationsbuch nutzen.

DtE
Down to Earth

ISBN 978-3-935992-404
9 783935 992404

Kerstin Hack

Spring

Hinein ins volle Leben

Für alle,
denen ich mehr Leben wünsche

DTE

Kerstin Hack: Spring. Hinein ins volle Leben
2. Auflage Juli 2015

© 2007 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Herausgeber

Down to Earth Verlag
Laubacher Str. 16 II
14197 Berlin

Tel: 030 - 822 79 62
Fax: 030 - 822 79 62
info@down-to-earth.de

Lektorat: Franziska Arnold
Gestaltung und Satz: www.michaelzimmermann.com
Coverfoto: photocase.com - redzonk
Illustrationen: Ursula Chaoul
Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen
Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-40-4
ISBN E-Book: 978-3-86270-121-6; E-Book-PDF: -123-0; Smartphone-App: -122-3

Vertrieb

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Im Internet

www.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
Einleitung 7
1. Sehen 13
2. Wählen 31
3. Gestalten 53
4. Mitfließen 73
5. Bewegen 91
6. Begegnen 109
7. Reflektieren 133
Persönliches Nachwort 154

Spring hinein ins volle Leben

Vorwort
Birgit Schiling

Ich nehme es gleich vorweg: *Spring hinein ins volle Leben* ist nicht nur der Titel dieses Buches, sondern, mit einem t versehen, eine treffende Beschreibung der Autorin: »Sie springt hinein ins volle Leben.«

Kerstin lebt das, worüber sie schreibt. Wo ich das beobachtet habe? Zum Beispiel, als wir beide an einem nasskalten Novembertag nach kreativen und auch mühsamen Stunden Schreibarbeit im »Café Slavia« in Berlin bei köstlichen böhmischen Mirabellenklößen den Feierabend mit allen Sinnen genossen.

Oder als Kerstin bei unserer Familie zu Gast war und in Gesprächen mit uns und unseren drei quirligen Teenagern einfühlsam zuhörte und uns inspirierte, das Leben zu wählen. Oder während wir auf einer Tandemtour an der Ahr entlang uns an der Natur freuten und von Zeit zu Zeit über beziehungsförderliches oder -feindliches Verhalten redeten.

Ich erlebe es immer wieder, dass Kerstin, sobald sie auf innere, das Leben behindernde Festlegungen und Verhaltensmuster stößt, so lange dranbleibt, bis sie den Eindruck hat, es in der Tiefe gelöst zu haben.

Über positives Feedback kann sich Kerstin so von Herzen freuen und bei kritischem Feedback hält sie inne, bis sie den Eindruck hat, den hilfreichen und lebensfördernden Kern dieser Botschaft verstanden und gelernt zu haben. Immer wieder entscheidet sich Kerstin gegen den Tod und für das Leben. Darin ist sie mir ein Vorbild, das mich anspornt, mein Leben wirklich lebendig zu leben.

Mich hat dieses Buch neu inspiriert, den gegenwärtigen Moment mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen, das Leben heute zu spüren, zu schmecken, zu riechen und zu berühren und nicht auf das Morgen zu verschieben. Kapitel 2 hat mich herausgefordert, kraftvolle Entscheidungen zu wagen.

Kerstin inspiriert nicht nur mich, sondern durch Beratung, Bücher und Freundschaften viele Menschen, mit Gottes Hilfe das Leben neu zu ergreifen.

Dieses Buch lädt auch Sie ins volle Leben ein und wird Ihnen sicher viele Impulse geben, Ihr Leben lebendiger zu gestalten.

August 2007 Birgit Schilling

Birgit Schilling ist Supervisorin und Beraterin. Sie hat drei erwachsene Kinder und lebt mit ihrem Mann in Köln.

Einleitung

Habe keine Angst davor, dass dein Leben eines Tages endet.
Fürchte lieber, dass du versäumt hast, es richtig zu beginnen.
(John Henry Newmann)

»Atmen Sie! Atmen Sie!«, waren die ersten Worte, die ich hörte, als ich nach einer Mandeloperation aus der Narkose erwachte. »Das tue ich doch, ich bin doch nicht blöd!«, antwortete ich schlagfertig. Ich hatte nicht verstanden, dass die Krankenschwester mir sagen wollte, ich sollte nicht nur irgendwie atmen, sondern tief Luft holen, um meine Lungen neu mit Sauerstoff zu füllen, alle betäubenden Stoffe aus meinem Körper zu entfernen und neue Kraft zu tanken.

Wir leben und atmen alle. Das ist das Normalste, was wir tun. Aber gleichzeitig scheint es das Schwerste zu sein. »Lebe doch, lebe voll und ganz!«, ruft uns das Leben täglich hundertfach zu. Beschäftigt mit tausend Dingen antworten wir, ohne der Frage echte Aufmerksamkeit zu schenken: »Ich lebe doch, ich bin doch nicht blöd!« Dabei existieren wir häufig nur, statt unser Leben voll und tief zu leben.

Echtes Leben ist voller Offenheit, Begegnung, Bewegung und Dynamik, es hat Tiefe und Nähe und ist erfüllt von Gestaltungskraft und Begeisterung. Menschen, die innerlich lebendig sind, können selbst über ein verwelktes Blatt staunen und die Begegnung mit einem griesgrämigen Busfahrer zu einem Erlebnis werden lassen. Wer es wagt, sich ganz auf das Leben einzulassen, kann es an guten wie an schlechten Tagen intensiv erleben. Aber vielfach sind wir vom Leben weit entfernt. Wir werden geboren und erhalten mit der Geburt die Einladung, unser einmaliges, einzigartiges, nie wiederkehrendes Leben zu leben. So zu leben, wie nur wir mit der einmaligen Kombination unserer Gene, Beziehungen und Erfahrungen es leben können.

Aber wir werden auch unser Leben lang mit dem Tod konfrontiert. Zum einen durch die Tatsache, dass unser Leben auf dieser Erde zeitlich begrenzt ist und eines Tages enden wird.

Diejenigen von uns, die nicht mehr ganz so jugendlich sind, spüren vielleicht in ihren Knochen, Muskeln, Sehnen und Augen, dass nicht mehr alles so lebensdurchflutet ist, wie es einmal war, dass manches knackt und zieht und sich nicht mehr so leicht bewegt wie in jüngeren Jahren.

Zum anderen kann der Tod uns durch Trennung oder Verlust eines geliebten Menschen begegnen oder beim Verlust einer erfüllenden Aufgabe ereilen. Aber auch schmerzhafte, verletzende Begegnungen, Mobbing, Hass, Krankheit und Schicksalsschläge sind »Tod im Kleinformat«. Ganz zu schweigen von den kleinen Widrigkeiten des Alltags: schlecht gelaunte Verkäufer, nicht funktionierende Geräte, unerwartete Regengüsse, Verspätungen und Pannen. Der Tod begegnet uns auch immer dann, wenn jemand durch sein Verhalten etwas von unserer Lebendigkeit angreift, wenn er oder sie giftig reagiert, uns ignoriert oder ungerecht behandelt, übersieht, benachteiligt, betrügt, belügt, enttäuscht und verletzt.

Jedes Mal, wenn uns etwas Hartes, Kritisches oder Vernichtendes begegnet, stehen wir in Gefahr, innerlich auch ein Stück weit abzusterben. Zugleich haben wir die Möglichkeit zu wählen, wie wir reagieren. Wir können innerlich mit in den Tod gehen oder am Leben bleiben.

Wir können bei negativen, tödlichen Erfahrungen selbst ein Stück sterben, indem wir steifer, härter, kälter, abweisender und verschlossener werden. Oder wir wählen, innerlich lebendig zu bleiben: nah am Leben, aufgeschlossen, nahbar, achtsam, begeisterungsfähig und beziehungsorientiert.

Diese Wahl können und müssen wir immer wieder treffen. Sowohl in den tausend kleinen Alltagsbegegnungen als auch bei großen, stark prägenden schmerzhaften Ereignissen.

Wir können das Leben nicht zu hundert Prozent steuern, es ist einfach da und bietet sich uns an. Aber wir haben in jedem Moment, ob wir es realisieren oder nicht, die Möglichkeit, uns dafür oder dagegen zu entscheiden, uns auf die Begegnung einzulassen.

In Psychologie und Religion wird dieser Prozess des »Lebendigbleibens« mit unterschiedlichen Begriffen benannt. Die Psychologie bezeichnet es als die Wahl zwischen einer Haltung des Lernens (Leben) und einer Haltung des Selbstschutzes (Tod).

Die christliche Theologie bezeichnet, angelehnt an das Wort *Sund* (der trennende Graben), destruktive Haltungen und Handlungen als Sünde und Handlungen, die Leben spenden, als Gerechtigkeit. Sünde ist im wörtlichen Sinn keine moralische Verfehlung, sondern eine Lebensverfehlung.

Andere Religionen bezeichnen den gleichen Sachverhalt mit anderen Begriffen. Egal, welche Worte man wählt, es geht im Leben immer um die Frage, ob wir uns dem Leben verschließen oder ob wir uns ihm wieder zuwenden und so seine Chancen und Herausforderungen annehmen.

Meist treffen wir die Wahl für oder gegen das Leben unbewusst. Wir reagieren einfach irgendwie: mal genervt, mal verzeihend, mal wütend, mal kommunikativ. Weil wir in unserem Leben bereits Millionen großer und kleiner Entscheidungen getroffen haben, sind bestimmte Reaktionsmuster fest eingeübt. Wir glauben, dass wir gar nicht anders als auf eine bestimmte Art und Weise reagieren können: wütend, ängstlich oder missmutig.

Das muss nicht so sein und bleiben. Kein Mensch muss in alten lebensraubenden Mustern gefangen bleiben. Wir können uns jeden Moment neu entscheiden. Umkehr nennt die Bibel das.

Dieses Buch ist mit seinen Schilderungen und Beispielen, aber auch den Fragen und Übungen, die es anbietet, eine Einladung, sich unbewusste Prozesse bewusster zu machen und zu erkennen, was unterschwellig abläuft. Es ermutigt dazu, Denk- und Verhaltensmuster, die man nicht mehr länger praktizieren möchte, abzulegen. *Spring* gibt Impulse, zu reflektieren, welche lebensfördernden Haltungen und Einstellungen man stärker ins Leben integrieren möchte. Und es fordert dazu heraus, sich auf die jeweils ganz eigene Weise – vielleicht neu und tiefer – auf das Leben einzulassen. Da jeder eigene Bereiche hat, an denen er oder sie sich dem Leben verschließt, werden manche Passagen einem wichtiger sein als andere. Ich mache dir Mut, dem, was dich besonders anspricht, stärker nachzugehen und es zu vertiefen.

In meinem Buch *Swing. Dein Leben in Balance* habe ich beschrieben, welche Handlungen das Leben stärken. Ich habe dazu eingeladen, die acht Grundelemente des Lebens in den Alltag zu integrieren. *Swing* beschreibt Handlungen, die zu einem ausgewogenem und dynamischen Leben beitragen.

Spring hingegen beschäftigt sich mehr mit den Haltungen, die Leben fördern oder verhindern. Es ist eine Einladung, Blockaden abzulegen und Einstellungen zu entwickeln, die das Leben fließen lassen – in uns und zu anderen.

Spring habe ich besonders für diejenigen geschrieben, die durch schmerzhafte Erfahrungen und Schicksalsschläge innerlich in Distanz zum Leben gegangen sind. Für Menschen, die wieder neu lernen möchten, sich lebendiger zu fühlen und sich offener und Leben spendender zu verhalten.

Spring ist aber auch ein Buch für alle, deren Leben ohne besonders tragische Ereignisse verlief und die »ganz normal« leben. Wenn du dennoch im Alltag Lebensfreude vermisst, dich innerlich abgestorben und unlebendig fühlst, dann lädt *Spring* dich auf eine Reise ins Leben ein.

Du kannst *Spring* in einem Zug durchlesen oder Abschnitt für Abschnitt, zum Beispiel 31 Tage lang. Am Ende jedes Abschnittes findest du eine Reihe von Impulsen. Du kannst diejenigen auswählen, die dich am meisten ansprechen, und gleich nach dem Lesen aufgreifen. Oder sie zu einem späteren Zeitpunkt intensiver betrachten. Ganz nach Laune.

Spring ist wie ein bunter Blumenstrauß. Manche »Blumen« werden ihre Wirkung für dich dann besonders entfalten, wenn du dich intensiver auf einen Gedanken einlässt und du nachdenkst und nachspürst, was ein Abschnitt in dir auslöst. Es kann gut sein, dass du manche Abschnitte öfter lesen willst, um sie zu vertiefen.

Ein Hinweis: Die Schutzmechanismen, die wir über lange Zeit hinweg aufgebaut haben und die uns daran hindern, das Leben voll und tief zu erleben, verschwinden nicht über Nacht. Meist ist ein längerer, aktiver Prozess, sich dem Leben neu zuzuwenden, nötig. Es lohnt sich! Haltungen, die man anfänglich bewusst einüben muss, werden im Laufe der Zeit zu guten, lebensfördernden Gewohnheiten und schließlich zu einem ganz selbstverständlichen Teil unseres Verhaltens und Charakters. Die Mühe, die man am Anfang investiert, macht sich langfristig in leichter und froher gelebtem Leben bezahlt.

Manchmal gelingen uns diese Veränderungsprozesse nicht alleine. Wir brauchen Menschen, die uns auf diesem Weg begleiten. Es ist eine gute Idee, *Spring* gemeinsam mit dem Partner oder einem oder mehreren vertrauten Freunden zu lesen und sich darüber auszutauschen.

Spring ist – wie könnte es anders sein – aus der Auseinandersetzung mit einer schmerzlichen Lebenssituation entstanden. In einer Zeit, in der ich mich fast täglich gefragt habe, ob ich im Schmerz erstarren oder am Leben bleiben werde – und was ich wählen will. Ich habe mich in 1001 Situationen für das Leben entschieden. Es hat sich gelohnt.

Nun möchte ich gerne die Schätze teilen, die ich in dieser schweren, aber wertvollen Zeit entdeckt habe. Ich wünsche dir, dass du beim Lesen innerlich lebendiger wirst und lernst, lebendig zu bleiben.

Berlin, im Frühjahr 2015 Herzlichst, deine Kerstin Hack

1

Sehen

Wer noch staunen kann,
wird auf Schritt und Tritt beschenkt.
(Beat Rink)

»Mach doch die Augen auf!«, schreien einen Leute an, wenn man auf der Straße fast oder tatsächlich mit ihnen zusammengestoßen ist oder nur knapp einen Unfall vermieden hat. Sie meinen damit meist nicht, dass man die Augenlider heben, sondern vielmehr, dass man dem, was man sieht, mehr Beachtung schenken soll. Mit offenen Augen durch die Welt zu gehen, schützt unser Leben vor Verletzungen und Unfällen. Und es bereichert uns durch eine Vielzahl von interessanten visuellen Eindrücken.

Ein toter Mensch sieht nichts mehr. Das Erste, was man tut, wenn jemand gestorben ist, ist, ihm die Augen zu schließen. Dadurch bringt man zum Ausdruck: Sein Leben ist zu Ende. Er sieht nichts mehr. Ein toter Mensch kann nicht mehr sehen, riechen, tasten, fühlen oder hören – mit dem Ende des Lebens sind auch die fünf Sinne abgestorben. Es ist das Privileg der Lebendigen, sehen zu können und das Leben mit allen Sinnen zu erfahren.

In der Schöpfungsgeschichte, die mit wunderschönen Bildern das Werden des Lebens auf der Erde beschreibt, ist der erste Tag der Erschaffung des Lichts gewidmet. Man könnte sich die Geschichte auch anders vorstellen: Gott hätte die Welt ja im Verborgenen schaffen und

später wie ein Zauberkünstler »Simsalabim« rufen und erst dann das Licht anschalten können, damit alle das Meisterwerk bestaunen können. Aber nein, als Erstes – noch bevor all die anderen Lebewesen, Tiere, Pflanzen und Menschen erschaffen werden – wird das Licht kreiert. Sodass alles offen und sichtbar ist – weil wir ohne Licht das Leben nicht sehen, uns kaum orientieren und Dinge viel schwerer entdecken können.

In einem Schulaufsatz schrieb ein kleines Mädchen auf die Frage, was die sieben Weltwunder sind: »Sehen, Hören, Schmecken, Berühren, Laufen, Lachen und Lieben.«[1]

Es gibt unzählige Kursangebote und Bücher, die die Kunst der Achtsamkeit und des Innehaltens lehren. Dieses Thema hier tiefer zu behandeln, würde den Rahmen sprengen. Mir ist jedoch sehr wichtig, dass es beim Innehalten nicht in erster Linie darum geht, zur Ruhe zu kommen, um Stress abzubauen und die Welt um sich herum zu vergessen. Es geht vielmehr darum, neu Raum dafür zu schaffen, das Leben mit allen Sinnen wahrnehmen zu können.

Vor mir stehen Tulpen in einer Vase. Genauer gesagt, kann man nur von sechs Tulpen sagen, dass sie stehen. Die anderen vier hängen eher. Alle zehn Tulpen haben die gleiche intensive honiggelbe Farbe und doch sieht jede einzigartig und individuell aus. Einige sind offensichtlich standfester als andere. Manche der Blütenkelche sind noch verschlossen, andere schon etwas weiter geöffnet. Eine der Tulpen hat ihre acht Blütenblätter so ungleichmäßig, regelrecht unordentlich geöffnet, als hätte sie es kaum erwarten können, sich der Sonne entgegenzustrecken. Die anderen wirken dezenter und zarter. Eine Tulpe ist sehr zierlich. Sie erscheint fast wie eine Kindertulpe – etwas isoliert in der Gruppe der erwachsenen, um Aufmerksamkeit heischenden Damen. Jede ist einzigartig – ich kann es sehen, weil ich mir die Zeit zum Hinsehen nehme.

Ich kann sehen und fühlen. Ich spüre meinen Körper auf dem harten Bürostuhl und meine Finger auf der ungewohnten Tastatur eines geliehenen Laptops. Seit dem Kurzschluss gestern hat mein alter Laptop sein Leben ausgehaucht. Er tut gar nichts mehr. Absolut nichts. »Wow, so einen toten Computer habe ich noch nie gesehen!«, war der faszinierte Kommentar eines technikbegeisterten Freundes.

[1] Dr. S. Stephens, A. Gray: *The worn out woman*, Multanoah, 2004, S. 114f.

Ich kann an einem toten Computer nichts Faszinierendes finden. Ich finde tote Laptops frustrierend. Sie können nichts mehr an Informationen aufnehmen und nichts mehr abgeben.

Umso mehr freue ich mich, dass ich lebendig bin. Ich kann sehen, fühlen, riechen, schmecken, hören. Und ich kann das, was ich mit meinen fünf Sinnen wahrnehme, verarbeiten und mit dem kombinieren, was ich schon weiß. Anschließend kann ich das, was sich in meinem Kopf an kreativen neuen Gedanken entwickelt hat, an andere weitergeben. Ich bin lebendig. Wie schön!

Betrachten

Solange ich meine Aufmerksamkeit nicht darauf richte, was vor meinen Augen geschieht, werde ich es einfach nicht sehen können … es hängt alles davon ab, ob man die Augen offen hält.
(Annie Dillard)

Vor einer Weile saß ich mit einer Freundin in einem Café. Sie erzählte mir, dass sie schon seit Monaten nicht mehr richtig fröhlich gewesen ist. Sie lebte ihr Leben. Von Tag zu Tag – aber Freude am Leben hatte sie schon lange nicht mehr gespürt.

Ich lud sie zu einem Experiment ein und bat sie, die drei Zuckerstücke, die in einem Schälchen auf dem Tisch standen, zwanzig Sekunden lang eingehend zu betrachten. Anschließend bat ich sie, mir zu beschreiben, was sie gesehen hatte.

Sie war etwas überrascht, aber folgte meiner Anweisung. Dann beschrieb sie ausführlich die knubbelige, unregelmäßige Form der Zuckerstücke aus braunem Rohzucker, die sie in Form und Farbe an Berggipfel erinnerten. Ich hörte ihr zu, aber noch mehr als ihre Worte faszinierten mich ihre Augen. Je ausführlicher sie jedes wahrgenommene kleine Detail der klumpigen Zuckerstückchen beschrieb, umso mehr leuchteten ihre Augen voller Leben. Sie strahlte vor Begeisterung über drei kleine, unregelmäßig geformte Zuckerstücke.

Sie hatte sich angestrengt, etwas anderem als ihren Sorgen bewusst Aufmerksamkeit zu schenken, und das hatte in ihr Glücksgefühle ausgelöst. Für jede Anstrengung werden wir vom Körper mit Glücksgefühlen belohnt, egal, ob es sich um körperliche oder geistige Anstrengung handelt. Ich empfahl ihr, neu zu lernen, den kleinen Dingen des Alltags Achtsamkeit zu schenken: einem Blatt an einem Strauch, dem Gesicht eines Kindes oder den Wolken am Himmel.

Die meisten Menschen können einem Kunstwerk Aufmerksamkeit schenken. Aber wann hast du dir das letzte Mal genau angesehen, wie ein Teebeutel gefaltet ist oder wie klein die Schraube ist, die die beiden Seiten einer Nagelschere zusammenhält? Oder die zart gemusterten Flügel einer ganz einfachen Hausfliege betrachtet? Mache einen Moment Pause und erinnere dich: »Was habe ich heute gesehen?« Oder frage dich: »Was sehe ich jetzt?«

Glückshormone werden ausgeschüttet, wenn wir Neues entdecken. Dabei ist es egal, ob man einen neuen Menschen kennenlernt, eine Stadt erkundet oder das allererste Mal ein unbekanntes Café betritt. Mit Glück wird man auch belohnt, wenn man ein Aha-Erlebnis beim Lernen hat.

Ich war kürzlich in England und habe endlich durchschaut, wie das mit dem englischen König Heinrich VIII. und seinen sechs Frauen war. Okay, die politischen Zusammenhänge und seine Motive habe ich nicht verstanden, aber eine Freundin hat mir erzählt, wie sich englische Schulkinder einen Reim auf das eheliche Durcheinander des Monarchen machen: »Geschieden, geköpft, gestorben, geschieden, geköpft, überlebt.« Das kann ich mir merken. Ich habe etwas gelernt und es begeistert mich. Genauso begeistert bin ich, wenn ich ein Bild sehe, das etwas Altbekanntes aus neuer Perspektive zeigt oder ich in einem Buch oder Gespräch mit einem neuen Gedanken konfrontiert werde.

Wann immer wir etwas wahrnehmen und aufnehmen, bereichert uns das. Achtsamkeit beschenkt uns mit Glück. Aber sie kostet auch etwas. Das wird beim englischen *to pay attention* deutlich. Während wir im Deutschen sagen, dass wir einer Sache Aufmerksamkeit schenken, spricht man im Englischen davon, den Preis der Aufmerksamkeit zu zahlen. Darin kommt zum Ausdruck, dass es uns etwas kostet, auf Dinge zu achten.

Das Leben ist voller beglückender Erfahrungen, wenn man beachtet, was man sieht, fühlt, wahrnimmt und spürt.

In dem Film *The Prestige* erklärt ein Zauberkünstler, der auf der Suche nach immer spektakuläreren Zaubertricks auch vor Verbrechen nicht zurückschreckte, was ihn motiviert hatte: »Die leuchtenden Augen der Zuschauer zu sehen, wenn sie etwas Neues, Faszinierendes erlebten.«

Um eigene oder fremde Augen zum Leuchten zu bringen, muss man keine Morde begehen oder Zaubertricks beherrschen – wohl aber die Fähigkeit entwickeln, diese zauberhafte Welt mit offenen, staunenden Augen zu betrachten.

Achtsamkeit erfordert Zeit.

Wir schaffen vielleicht etwas weniger, wenn wir mit offeneren Augen durchs Leben gehen und Dinge bewusst wahrnehmen statt zu hetzen. Aber wir sind nach Tagen, die solche Momente des Innehaltens hatten, auch weniger geschafft, weil uns diese Achtsamkeitspausen mit Glück beschenkt haben.

Am Abend vor dem Einschlafen oder auch zu anderen Zeiten kann man sich die bewusst gespeicherten Momente wieder ins Gedächtnis rufen. Nicht nur die inneren Bilder werden wiederkommen, sondern auch das Gefühl der Schönheit und Zufriedenheit, welches wir beim Betrachten hatten, wird sich wieder einstellen.

Fragen zum Weiterdenken

Was habe ich heute gesehen?

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

Woran möchte ich mich erinnern?

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

Wie will ich die Kunst des Hinsehens im Alltag mehr einüben?

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

Tipp

Besorge dir ein kleines Buch, in dem du Dinge notierst und zeichnest, die du mit Achtsamkeit betrachtet und innerlich gespeichert hast. Immer wenn du dieses Buch zur Hand nimmst, werden auch die beglückenden Erinnerungen wieder wachgerufen.

Bewegt sein

Die wahre Entdeckungsreise
ist keine Suche nach neuen Landschaften,
sondern der Wunsch, mit neuen Augen zu sehen.
(Marcel Proust)

Heute Nacht hatte ich einen witzigen Traum. Ich träumte, dass ich nach einer Rudertour auf einem See und einer Radtour (so fit bin ich auch nur im Traum) ein Museum über die Geschichte des Kommunismus besucht habe. Die Vitrinen des Museums sahen meinem Badezimmerschrank (relativ klein und ziemlich voll) erstaunlich ähnlich. Nach dem Museumsbesuch ging ich durch eine malerische Kleinstadt mit engen, verwinkelten Gassen und durch ein Restaurant in einem historischen Gewölbe, das puritanisch schlicht und auch kaum besucht war.

Anschließend war ich bei einer goldenen Hochzeit eingeladen. Weil sich das Traumpaar bei der kommunistischen Jugend kennengelernt hatte, schlug ein Gast vor, ihnen zu Ehren die internationale Hymne der kommunistischen Bewegung zu singen.

Alle Gäste standen auf und sangen. Ich war erst ein bisschen irritiert, da der Text nicht zu dem Liedrepertoire gehört, das ich beherrsche. Nach einer Weile summte ich aus Höflichkeit mit.

Als ich aufwachte, war mir relativ klar, welche Erlebnisse und Berichte ich in diesem Traum verarbeitet hatte: Ich hatte direkt vor dem Schlafengehen noch einiges im Badezimmerschrank gesucht. Und vor wenigen Wochen habe ich bei einem Besuch in Manchester auch das Museum der Arbeiterbewegung besichtigt. Es beherbergt eine faszinierende Sammlung von Dokumenten, Flaggen und Postern aus der Frühzeit der Arbeiterbewegung und beleuchtet ein spannendes Kapitel europäischer Sozialgeschichte. Außerdem hatte ich nur wenige Tage zuvor einen Artikel über eine Organisation gelesen, die eine alte Burg renoviert, sowie einen weiteren Artikel über einen Mann, der ein kleines, weitgehend verlassenes Bergdorf in der Toskana behutsam zu einem Hotel umbaut. Die wunderschönen Fotografien, die ich betrachtet hatte, sind wohl in meinem Traum wieder aufgetaucht – ich sah die alte Kleinstadt und das karg eingerichtete Restaurant.

Am ungewöhnlichsten war wohl die Art, wie ich im Traum einen Bericht über ein Lokal der Oberklasse in Rom, den ich gestern spätabends gelesen hatte, verarbeitet habe. Das Lokal wird von den katholischen Schwestern der Unbefleckten Empfängnis geführt. Es unterscheidet sich von anderen Edelrestaurants nur dadurch, dass um Mitternacht eine Nonne das Restaurant betritt, das *Ave Maria* anstimmt und alle Gäste mitsingen. Das Textblatt liegt freundlicherweise auf den Tischen aus. Ich kann mich erinnern, dass ich beim Lesen dachte: »Das ist gut, ich wäre da ohne Textblatt aufgeschmissen!«

Vermutlich waren es die fehlenden Textkenntnisse – ich kenne weder das lateinische *Ave Maria* noch den Text der *Internationale* und meine damit verbundene Unsicherheit, die im Traum zu dem interessanten Austausch des Liedgutes geführt hatte. Aber das ist nur eine Vermutung. Was genau mein Hirn sich dabei gedacht hat, wird mir wohl immer ein Rätsel bleiben.

Es ist jedoch offensichtlich, dass die Bilder, die wir sehen, in Erinnerung bleiben und uns prägen. Damit meine ich nicht nur, dass wir sie gespeichert haben und bewusst oder unbewusst abrufen können, sondern auch in jenem Sinne, dass das, was wir sehen, uns bewegt. Bilder sind nie nur »neutral«, sondern immer mit Emotionen verbunden.

Etwas Schönes zu sehen, berührt uns positiv. Wenn wir Schimmel auf Nahrung sehen, empfinden wir Ekel. Bei Gewalt gegen Menschen erschrecken wir, empfinden Wut oder wollen schützend eingreifen. Wir strahlen beim Anblick eines geliebten Menschen. Wenn wir herrliche Natur oder innovative Architektur wahrnehmen, sind wir begeistert und möchten den Schöpfer loben usw. Was wir sehen, bewegt uns.

Vor einer Weile habe ich im Kino den Film *La vie en Rose* über das Leben der französischen Chansonsängerin Edith Piaf gesehen. In einer Szene läuft sie als kleines Mädchen wegen einer Augenkrankheit mit verbundenen Augen an der Hand einer Begleitperson einen Gehweg entlang. Weil die Begleiterin nicht achtsam genug ist, läuft die kleine Edith mit verbundenen Augen mit voller Wucht gegen einen Laternenpfahl. Bei dieser Szene schrie das ganze Kino auf: Den Schmerz eines anderen Menschen zu sehen, führte dazu, dass alle mitfühlten und scheinbar »grundlos« aufschrien.

Etwas zu sehen, berührt uns und löst Gefühle aus – das ist ganz normal und gesund. Es kann jedoch auch sein, dass wir Dinge sehen und sich in unserem Inneren kaum noch etwas regt. Unser Herz fühlt sich vielleicht hart, kalt oder unbeweglich an. Das kann verschiedene Ursachen haben.

Der hochintelligente Autor C. S. Lewis beschreibt seine eigenen Erfahrungen folgendermaßen: »Als Denker sind wir von dem abgeschnitten, worüber wir nachdenken; genau wie Schmecken, Berühren, Wollen, Lieben, Hassen verstehen wir es nicht klar. Je klarer wir denken, desto mehr sind wir abgeschnitten; je tiefer wir in die Wirklichkeit hineinkommen, desto weniger können wir denken. Man kann weder das Wesen der Lust studieren in dem Augenblick, wo man seine Braut umarmt, noch das Wesen der Umkehr, während man büßt, noch das Wesen des Humors, während man sich vor Lachen ausschüttet.«

Auch wenn ich weit davon entfernt bin, C. S. Lewis intellektuell das Wasser zu reichen, kenne ich das, was er beschreibt, aus eigener Erfahrung.

Es gab und gibt Zeiten in meinem Leben, in denen ich vor lauter Nachdenken über alle möglichen Situationen, Umstände und Dinge das Leben selbst verpasst habe. Ich erlebe immer wieder, dass ich so viel über anstehende Arbeit, ungeklärte Beziehungen, offene Fragen

und vieles mehr nachdenke, dass kaum mehr Raum fürs Fühlen, fürs Wahrnehmen bleibt. Da überlege ich schon während einer warmen Begrüßung, ob denn alle Getränke auf dem Tisch stehen – statt die Umarmung einfach zu genießen.

Sich Gedanken zu machen, ist gut. Gedanken haben den Vorteil, dass sie nicht an die Gegenwart gebunden sind, sondern zeitlich in alle Richtungen reisen können. Das ist sehr praktisch. Ich kann über etwas nachdenken, das in der Vergangenheit war, oder etwas planen, das in der Zukunft sein wird.

Ich kann mich auch an etwas erinnern, das ich früher einmal erlebt habe, oder mich auf etwas freuen, das noch sein wird. Doch tief fühlen und empfinden kann ich nur im Moment. Nur wenn ich ganz im Hier und Jetzt bin, kann ich fühlen, was jetzt ist; kann erleben, erfahren, spüren, empfinden.

Ich bin eine Frau, die meist voller Gedanken und Pläne steckt und mehr Ideen im Kopf hat, als sie verwirklichen kann. Vieles von dem, was mir einfällt, setze ich um. Aber gerade weil ich so ideenreich bin, ist es für mich nicht immer einfach, mit meinen Gedanken nicht schon vorauszueilen, sondern in dem Moment zu bleiben, in dem ich gerade bin. Im Hier und Jetzt präsent zu sein, mich ganz auf den Augenblick zu konzentrieren und aufmerksam das wahrzunehmen, was jetzt ist. Dabei ist es egal, ob es sich um das konzentrierte Erledigen einer Aufgabe handelt oder um das Gespräch mit einem Menschen.

Im Frühjahr 2015 habe ich sieben Wochen lang bewusst auf Multitasking verzichtet und auf meinem Weblog über die interessanten Erfahrungen berichtet: *blog.down-to-earth.de.*

Wenn ich merke, dass ich mal wieder weit weg von meinen Gefühlen bin, und zu viel denke und zu wenig erlebe, versuche ich, bewusst umzuschalten: »Ja, ich will jetzt hier sein. Hier in diesem Moment. Ich will jetzt achtsam auf das sehen, was ich sehe, will intensiv spüren, was ich gerade spüre, will aufnehmen, was ich gerade aufnehme. Ich will hier sein und mich dem Leben, meinen Aufgaben oder auch den Menschen, denen ich gerade begegne, ganz zuwenden. Jetzt.«

Fragen zum Weiterdenken

Was kann ich tun, um häufiger Momente zu erleben, in denen ich »ganz da« bin?

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

Wie will ich einüben, den Augenblick zu genießen?

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

Wer oder was könnte mir dabei helfen, das bewusste Sehen und Wahrnehmen einzuüben?

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

Experiment

Tue so, als hättest du etwas noch nie gesehen. Was siehst du, wenn du deine Wohnung betrachtest, als wärst du der Kunde eines Maklers, dem sie gezeigt wird. Oder als würdest du den Weg zur Arbeit, zur Schule, zum Kindergarten, zum Einkaufen das erste Mal gehen. Versuche dabei, eine Sache zu entdecken, die etwas Besonderes ist. Präge dir diese Sache ein und freue dich in Zukunft immer bewusst, wenn du daran vorbeikommst.

Speichern

Für angenehme Erinnerungen muss man im Voraus sorgen.
(Paul Hörbiger)

So etwas Dummes! Da hatte ich jetzt eine Weile an diesem Abschnitt geschrieben. Plötzlich macht es »klick« und aus heiterem Himmel wird der Bildschirm schwarz. Ich hatte das Stromversorgungskabel meines Laptops nicht fest genug in den vorgesehenen Anschluss gesteckt. Die ganze vorausgegangene Arbeit war umsonst. All die Bilder und Erlebnisse, die ich in Worte gefasst hatte, waren nun verloren, weil ich sie nicht richtig abgespeichert hatte.

Was mit dem Computer hin und wieder passiert, geschieht mit unseren Köpfen häufig. Jeden Tag sehen wir Menschen, Dinge, Texte, Bilder. Manches davon ist nichts weiter als »Datenmüll«: überflüssige Werbung, Orte, die uns nichts bedeuten, Namen und Fakten, die uns nichts sagen. Anderes hingegen wäre es wert, bewahrt zu werden. Wird es jedoch nicht richtig gespeichert, geht es schnell verloren – für immer.

Ich schreibe dies auf dem Fußboden eines Hotelzimmers in Groß Dölln im Norden von Berlin. Gestern bin ich mit der Bahn und dem Fahrrad hierhergefahren. In der S-Bahn und später in der schnuckeligen, nur einen Wagon langen schicken graugelben »Heidebahn«. Unterwegs las ich das Buch *Zonenkinder* von Jana Hensel. Die in Leipzig aufgewachsene Autorin, die zur Zeit der Wende gerade mal dreizehn Jahre alt war, beschreibt eindrücklich, dass es nach der Wende für die »Zonenkinder« keine Vergangenheit mehr gab, sondern nur noch Zukunft. Die grauen Fassaden ihrer Kindheit verschwanden hinter dem neuen farbigen Westanstrich ebenso wie die Worte, Fernsehsendungen, Kleidung, Verhaltensmuster und Veranstaltungen, die ihr vertraut waren.

Natürlich bot die Zukunft den jungen Exzonenkindern ungeahnte Chancen – ganz anders als ihren Eltern, die mit dem Verlust der sozialen Sicherheit für die deutsche Einheit bezahlt haben und sich plötzlich im Alter von fünfzig Jahren von Job zu Job hangeln mussten, wenn sie überhaupt Arbeit fanden.

Trotz der ungeahnten Chancen, die die junge Generation der Zonenkinder zu nutzen weiß, beklagt die Autorin vor allem den Verlust ihrer Bilder. Während ihre Freunde aus dem Westen die Umbenennung von *Raider* zu *Twix* als einschneidendes Jugenderlebnis in Erinnerung haben, sind in ihrer Ostwelt Tausende von Dingen verschwunden, die ihr vertraut waren. In den Heimatorten ihrer Freunde aus dem Westen änderte sich wenig – sie bemerkten es sofort, wenn vor dem Rathaus eine neue Anschlagtafel aufgestellt oder ein Fußweg neu gepflastert wurde. Ihre Welt hingegen hat sich so rasend schnell verändert, dass keiner mehr die Veränderung kommentieren, geschweige denn sich noch daran erinnern kann, wie es vor der Wende war.

Nur noch mit Mühe kann sie sich die Bilder von früher in Erinnerung rufen, als die neu benannte Straße noch Karl-Marx-Straße hieß und das Pflaster noch nicht mit Teer überzogen war, sondern die Kinder einlud, von Riss zu Riss zu springen. Sie vermisst es, Dinge zu sehen, die in ihr die Erinnerung, die Bilder und die Gefühle von Vertrautem wecken.

Gespeicherte Bilder sind mehr als reine Fakten und bloße Information. Wie etwa: Von 1967-1979 fuhren meine Eltern einen gras-olivgrünen Trabant. Mit den Bildern werden immer auch die Gefühle geweckt, die mit dem Ereignis verbunden waren: So hat sich das angefühlt, als wir im bis oben hin bepackten Trabi nach Ungarn in den Urlaub fuhren, wie wir alle eng aneinandergedrückt beisammensaßen und bei jedem Schlagloch durchgeschüttelt wurden, die enge Nähe spürten und hörten, wie die kleine Schwester das Schlagloch-Hüpfen-Spiel lachend genoss.

Wir brauchen, um uns an etwas erinnern zu können und die damit verbundenen Gefühle zu wecken, innere Bilder. Das können natürlich auch Gerüche und Klänge sein, die wir mit bestimmten Erlebnissen oder Zeiten verbinden. Fast jeder Mensch hat zum Beispiel ein inneres Bild davon, wie Weihnachten aussieht, riecht und klingt – und das ist in jeder Familie anders.

Bilder geben uns Kraft – oder rauben uns Kraft, wenn es sich um schreckliche Bilder handelt, die wir lieber vergessen wollen. Besonders intensive Erlebnisse bleiben haften. Wir behalten prägende Erlebnisse in Erinnerung und wissen noch Jahre später, wie der erste Kuss, die erste Urlaubsreise ohne Eltern oder der erste Schultag sich anfühlte.

Wir erinnern uns auch an Situationen, die uns Angst eingeflößt haben: ein Unfall, Krieg oder auch nur an das eklige Gefühl, versehentlich mit dem Rad über eine Igelleiche gefahren zu sein, wie es mir gestern passiert ist. Ich sah den überfahrenen Igel noch vor mir, konnte nicht schnell genug ausweichen und bin mit dem Vorderrad über den schon toten Körper gefahren. Tiefe Erlebnisse bleiben haften, darum muss man sich nicht bemühen.

Aber was ist mit den eher unscheinbaren Dingen des Alltags, von denen Jana Hensel erzählt? Solche Erlebnisse, die keine lebensverändernde Bedeutung für uns haben und dennoch bedeutsam sind, müssen wir bewusst speichern, um uns später an sie erinnern zu können.

In dem Kinderbuch *Frederick* wird die Geschichte der kleinen Feldmaus Frederick erzählt.[2] Alle Feldmäuse arbeiteten eifrig, um Wintervorräte anzulegen, und schleppten Körner, Nüsse und Früchte in ihr Lager. Währenddessen lag Frederick auf einer Mauer in der Sonne, ließ sich von den Sonnenstrahlen wärmen und blickte in den Himmel. Die anderen Mäuse kritisierten ihn für seine vermeintliche Faulheit. Aber als der Winter kam und alle Mäuse in ihrem dunklen, kalten Loch saßen, war Frederick derjenige, der ihnen die Sonnenstrahlen und Farben des Sommers vor Augen malte. Er hatte sich die Zeit genommen, den Sommer in sich aufzunehmen und zu speichern, und konnte nun an den kargen, trüben Wintertagen die Bilder neu hervorholen und mit den anderen teilen.

Wer in Winterzeiten seines Lebens – Momente, in denen es kalt und ungemütlich ist – warme Bilder in sich haben will, tut gut daran, sich beizeiten einen Vorrat anzulegen. Es gibt ganz unterschiedliche Strategien, um sich Bilder und Erlebnisse einzuprägen. Eine Freundin von mir imitiert manchmal das Auslösen einer Kamera und sagt sich damit: »Das will ich speichern und in Erinnerung behalten. Ich entscheide mich, Momente bewusst und achtsam wahrzunehmen.«

Auf meinem Weg in den Norden Berlins habe ich manche Szenen bewusst in mich aufgenommen: Die lichtdurchfluteten Birkenwälder, die rechteckig geformten Strohballen – etwas, das ich seit meiner Kindheit nicht mehr gesehen habe –, das Heidekraut neben sandigen Wegen, die Großfamilie rotschwarzer Käfer, die es sich in der rauen Rinde eines alten Baumes gemütlich gemacht hatte.

---

[2] Leo Lionni: *Frederick*, Beltz, 2004.

Ich habe das Gefühl gespeichert, frühmorgens durch einen See mit leichtem Wellengang zu schwimmen, am anderen Ufer zu stehen und den Blick auf die enge Landzunge zwischen dem Döllnsee und dem Wuckersee zu richten. Auf einem alten Friedhof habe ich die Inschriften gelesen, in denen sich der Wandel der Zeiten widerspiegelte: »Was Gott thut, das ist wohlgethan« (auf dem Grab von Wilhelmine geb. Becker und Karl Dräger, † 1934) bis »Dein Humor bleibt unvergessen« (auf dem Grab von Heinz Jakowski, † 2002). Auf einem anderen Grab war zu lesen: »Dein Leben war einfach, du dachtest nie an dich, für andere zu sterben war dein Glück und deine Pflicht.« Auch dieser etwas holprige Reim offenbart den Geist der Zeit. Der Viehhändler, der da begraben lag, starb am 24. Mai 1916.

Ich habe diese Bilder bewusst in mich aufgenommen, Details betrachtet, mit dem Ziel, sie mir einzuprägen. Jetzt, wo ich sie mir in Erinnerung zurückrufe, zaubern die Bilder ein Lächeln auf mein Gesicht.

Andere Menschen handhaben es so, dass sie am Ende des Tages noch einmal bewusst überlegen: Was von diesem Tag möchte ich in Erinnerung behalten? Welches Bild? Welches Erlebnis? Im April 2007 habe ich mir einen Monat lang jeden Abend überlegt, welches Symbol diesen Tag für mich auszeichnet. Ich habe es in ein kleines Notizbuch geschrieben und dort und in meinem Internetblog *www.kerstinpur.de* kommentiert.

Ich habe auch fast immer ein Notizbuch dabei, in das ich mir Gedanken, Zitate oder auch Erlebnisse notiere, die ich nicht vergessen möchte. An die oben zitierten Grabinschriften hätte ich mich, ohne sie zu notieren, allenfalls sinngemäß, aber nicht wörtlich erinnern können.

Auch Familienfeiern erfüllen häufig die Funktion, Erinnerungen aufzufrischen, indem jeder Details beiträgt. Das ist herrlich und erfrischend, solange man dabei vergessene Schätze wiederentdeckt. Oder auch tröstend, wenn man sich bei Trauerfeiern erzählt, welche besonderen Erinnerungen man mit dem Verstorbenen verbindet.

Ein guter Trick, um in Geschichten noch mehr Leben zu bringen, ist, nach Details zu fragen: »Was für ein Kleid hattest du da an?« »Erinnerst du dich noch an den Geruch der Schule, in die du gingst?« »Wie sah dein Banknachbar aus? War er mager oder eher kräftig? Was war bemerkenswert an ihm?«

Eine bewusste Kultur der Erinnerung kann man nicht nur bei besonderen Anlässen wie Familienfeiern praktizieren. Sie kann auch in den Alltag eingebaut werden. Manche Familien pflegen die Tradition der Austauschrunde: An einem Abend pro Woche treffen sich alle Familienmitglieder und erzählen, was das schönste und das schwierigste Erlebnis der vorausgegangenen Woche war. Das hilft nicht nur, den Zusammenhalt der Familie zu stärken, sondern trägt auch dazu bei, dass Kinder früh lernen, Erlebnisse und die damit verbundenen Gefühle bewusst zu registrieren, mitzuteilen und so lebendiger in Erinnerung zu behalten. Wer früh lernt, sich zu erinnern, wird es auch in späteren Lebensjahren besser beherrschen. Er wird auf einen reichen Schatz an gespeicherten Bildern zurückgreifen können, die auch weniger aktive Jahre reich und erfüllt machen.

Natürlich muss man nicht warten, bis man eine Familie hat, um bewusstes Erinnern einzuüben. Man kann sich Fragen auch selbst stellen oder gemeinsam mit dem Partner oder Freunden darüber sprechen, was in der vorangegangenen Zeit erinnerungswert war.

Fragen zum Weiterdenken

Wie kann ich dafür sorgen, dass es in meinem Leben zu weniger »Abstürzen mit Datenverlust« kommt und ich mich an schöne Erlebnisse besser erinnern kann? Welche Entscheidungen könnten mir dabei behilflich sein? Welche Werkzeuge?

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

Was habe ich heute erlebt, das ich mir merken möchte?
Wie will ich es mir einprägen?

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

Wen möchte ich häufiger fragen, was er oder sie Schönes erlebt hat?

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

Wen kann/möchte ich bitten, mich häufiger nach meinen schönen Erlebnissen zu fragen und mir so beim Erinnern zu helfen?

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

Tipp

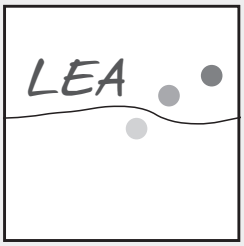
Nimm dir Zeit mit einem Menschen, den du schon lange kennst, um über »früher« zu reden und um Erinnerungen auszutauschen. Frage die Person nach Details von Geschichten, die dir bisher nicht bekannt waren.

Down to Earth Training

Das Leben neu lernen

Online-Trainingskurse

Down to Earth möchte Menschen befähigen, ihren Glauben fröhlich und ihr Leben kraftvoll zu leben. Deshalb bieten wir neben Büchern auch Begleitung durch qualifizierte Coaches live vor Ort oder am Telefon. Und Online-Trainingskurse. Alle Kurse werden von professionellen Coaches entwickelt. Sie begleiten dich drei Monate auf dem Weg der Veränderung.



LEA. Lebe endlich anders

Onlinekurs für mehr Leichtigkeit, Energie und Ausstrahlung

3 Monate lang 2 x wöchentlich Coaching-Impulse, die helfen, körperlichen und seelischen Ballast loszuwerden und zu mehr Lebensfreude zu finden. **www.dte-training.de/lea**

SAM. Seine Arbeit meistern

Onlinekurs für bessere Arbeitsorganisation, mehr Leichtigkeit und Gelassenheit

3 Monate lang 2 x wöchentlich Coaching-Impulse, die helfen, die Dinge besser in den Griff zu bekommen und gelassener anzugehen. **www.dte-training.de/sam**

IDA. In deinen Armen

Onlinekurs, um Gottes Vaterliebe tiefer zu erleben

3 Monate lang 2 x wöchentlich Glaubensimpulse, die dich inspirieren und unterstützen, Gott persönlicher und tiefer zu erleben. **www.dte-training.de/ida**

DAN. Dankbar alles nehmen

Onlinekurs, um die Kunst der Zufriedenheit zu erlernen

3 Monate lang 2 x wöchentlich Coaching-Impulse, die dir helfen, Schätze wahrzunehmen und ein zufriedenes Leben zu genießen. **www.dte-training.de/dan**

DTE

Mehr Infos und Anmeldung unter **www.dte-training.de**

Seminare

Erleben Sie **Spring** live!

Vorträge und Coaching
mit Kerstin Hack

Vorträge

Kerstin Hack kann zu Vorträgen über »Spring – Hinein ins volle Leben« eingeladen werden. Sie referiert tiefgründig, humorvoll und lebensnah.

Veranstalter von Events für Geschäftsleute, Frühstückstreffen, Gemeinden und Schulungen finden in ihr eine kompetente und inspirierende Referentin zu Spring und anderen Themen.

Coaching und Beratung

Sie möchten im Alltag lebendiger leben, stecken aber in alten Mustern fest? Sie suchen Begleitung und Beratung, um weiterzukommen?

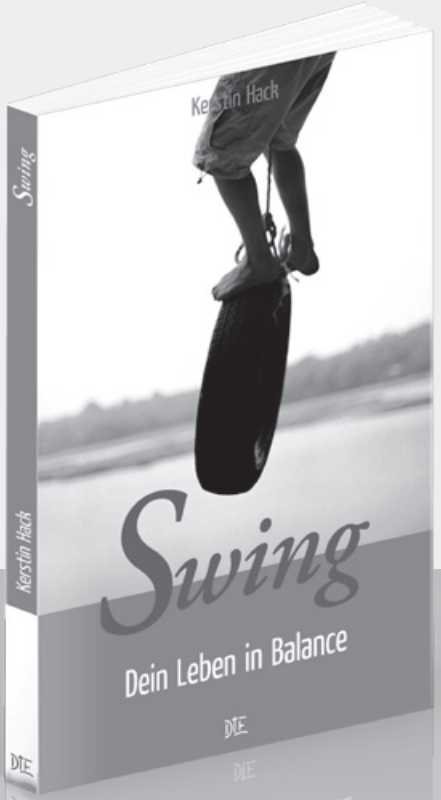
Kerstin Hack bietet Ihnen professionelles Coaching und Begleitung nach dem Konzept der systemisch-lösungsorientierten Beratung an.

Mehr Infos unter
www.kerstinhack.de

Kerstin Hack
Down to Earth
Laubacher Str. 16 II
14197 Berlin

Telefon: 030 8227962
info@kerstinhack.de
www.down-to-earth.de
www.kerstinhack.de

Down to Earth Verlag



Fünf Tage lang arbeiten bis zum Umfallen, dann zwei Tage Erholung, bevor alles wieder von vorne losgeht. Ist das alles, was das Leben zu bieten hat?

Kerstin Hack
Swing – Dein Leben in Balance
3. Auflage · 144 Seiten

ISBN 978-3-935992-24-4

Wie kann man die Woche so gestalten, dass man alle Arbeit schafft und noch genug Raum für Kreativität, Beziehungen, Ruhe und pures Leben findet? Dieses Buch gibt ausgehend von der Schöpfungsgeschichte Antworten – und zeigt Wege zu einem erfüllten und ausgewogenem Leben.

Die acht SWING-Elemente:
- Explosive Kreativität
- Beruhigende Ordnung
- Nachhaltige Produktivität
- Gesunder Rhythmus
- Sprudelndes Leben
- Sinnstiftender Rückblick
- Belebende Beziehungen
- Kraftspendende Ruhe

DTE

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder bei folgenden Bezugsquellen:
Down to Earth bei Chrismedia · Robert-Bosch-Str. 10 · 35460 Staufenberg
Telefon 06406 - 8346-0 · Fax -125 · bestellung@chrismedia24.de · Online-Shop: **www.down-to-earth.de**
CH: profimusic gmbh · Schwerzistrasse 17 · 6017 Ruswil
Telefon 041 - 377 17 77 · info@profibooks.ch · Online-Shop: **www.profibooks.ch**

Impulshefte

Impulse fürs Leben

Impulshefte sind kleine quadratische Kraftpakete für den Alltag.
Auf 32 Seiten finden Sie alles Wesentliche zu einem Thema prägnant zusammengefasst. Impulshefte passen in jede Hosen- und Handtasche.

Impulshefte sind...

- ideal zum Mitnehmen für unterwegs – als kleine Kraftquelle für den Alltag
- sehr gut für Gruppenarbeit geeignet
- das perfekte kleine Geschenk

Glück. Impulse für ein reiches Leben
Glück wächst, wenn wir unser Leben gut gestalten. Dieses Heft gibt Anregungen für Haltungen und Handlungen, die glücklich machen.

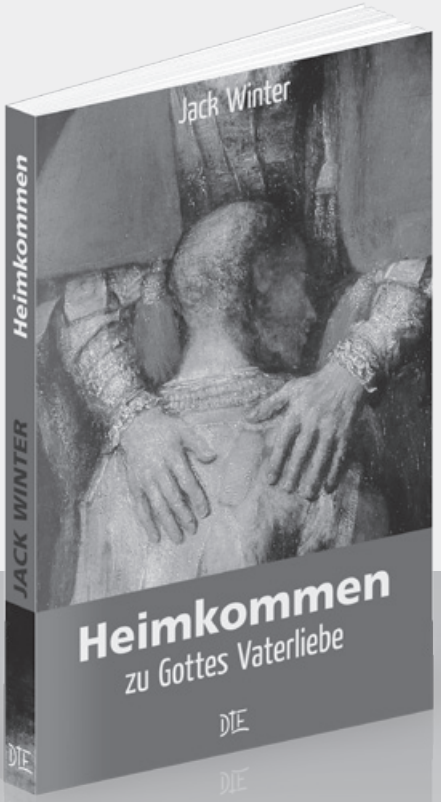
Power-Fragen. Impulse für Lösungen
Ein Heft voller provokanter, frecher und ungewöhnlicher Fragen, die helfen, dort Lösungen zu entdecken, wo man bisher nur Mauern gesehen hat.

Vaterliebe Gottes. Impulse für eine liebevolle Begegnung
Eine Zusammenstellung von Zusagen Gottes, die unser Herz berühren und helfen, Gottes Liebe im Herzen zu erfassen.

DTE

Leseproben und weitere Infos zu diesen und über 80 weiteren Impulsheften zu Themen von Umweltschutz bis Vaterliebe Gottes, von Emotionen bis Loslassen findest du unter **www.impulshefte.de**

Down to Earth Verlag



Nur die wenigsten von uns können sagen, dass sie verstanden haben, was es bedeutet, Gottes geliebter Sohn, seine geliebte Tochter zu sein.

Jack Winter
Heimkommen zu Gottes Vaterliebe
5. Auflage · 208 Seiten

ISBN 978-3-935992-07-7

Gottes Liebe erleben. Gott als Vater erfahren und verändert werden. Im Vertrauen zu ihm wachsen. Ein Buch, das berührt und verändert. Für alle, die sich wünschen, dass das Wissen, von Gott geliebt zu sein, vom Kopf ins Herz rutscht. Tief, bewegend, lebensnah!

»Heimkommen« bringt Menschen, die es bisher schwer fanden, Gottes Liebe persönlich zu erleben, Gott nahe. Der Autor beschreibt seine Erfahrung, wie Gottes Vaterliebe ihn in der Tiefe seines Wesens ergriffen hat. Anhand der Geschichte des verlorenen Sohnes zeigt er die Eigenschaften des Vaters auf. Zwischen den einzelnen Kapiteln sind Lebensberichte von Menschen eingefügt, die diese Wahrheiten erlebt haben.

DTE

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder bei folgenden Bezugsquellen:
Down to Earth bei Chrismedia · Robert-Bosch-Str. 10 · 35460 Staufenberg
Telefon 06406 - 8346-0 · Fax -125 · bestellung@chrismedia24.de · Online-Shop: **www.down-to-earth.de**
CH: profimusic gmbh · Schwerzistrasse 17 · 6017 Ruswil
Telefon 041 - 377 17 77 · info@profibooks.ch · Online-Shop: **www.profibooks.ch**

Diese Leseprobe ist zu Ende.

Doch du kannst mehr entdecken!

Du möchtest diesen Titel als **gedrucktes Buch** haben?

Hier bestellen

Du suchst **weitere Titel**, die dich weiterbringen?

Jetzt entdecken

Du willst keine **spannenden Neuigkeiten** verpassen?

Newsletter sichern

Du suchst **kostenlose Artikel** und Impulse für dich?

Inspiration finden