

Kerstin Hack

# Leben

schlicht + ergreifend

Das Leben ist, im Detail betrachtet,  
eine Tragödie, aber eine Komödie in  
der Gesamtperspektive.

—Charlie Chaplin

DTE



Kerstin Hack

# Leben

schlicht + ergreifend

Dieses Buch gehört:

---

Kerstin Hack: Leben – schlicht + ergreifend  
© 2011 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

ISBN 978-3-86270-534-4  
Bestell-Nr. 304212

Gestaltung und Satz: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)  
Druck: Tien Wah Press (Pte) Ltd, Singapur

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.d-nb.de> abrufbar.

Auch als E-Book bei den üblichen Anbietern und bei [www.textunes.de](http://www.textunes.de) als App für Smartphones erhältlich: ISBN 978-3-86270-536-8

Mehr Inspiration und weitere schlicht + ergreifend-Titel:  
**[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)**

# Inhalt

Einleitung .....	5
<b>Leben</b> .....	<b>7</b>
Dynamisch leben.....	9
Balance.....	11
Bedürfnisse.....	13
Vorbilder .....	17
Lesen und Leben .....	21
<b>Leben von A bis Z</b> .....	<b>25</b>
Abenteuer .....	27
Bitten .....	31
Charakter.....	35
Dankbarkeit.....	39
Empathie.....	43
Freude .....	47
Glaube .....	51
Höhepunkte.....	55
Inspiration .....	59
Ja sagen .....	63
Kreativität.....	67
Lernen .....	71
Miteinander .....	75
Nettigkeiten.....	79
Ordnung.....	83
Perspektive .....	87
Quicklebendig .....	91

# Inhalt

---

Ruhe .....	95
Schönheit.....	99
Teilen.....	103
Unterstützung.....	107
Vergebung.....	111
Wohlfühlen .....	115
X-Beine .....	119
Yes, we can! .....	123
Zukunft.....	127
<b>Anhang .....</b>	<b>131</b>
Bücher über das Leben.....	133
Inspirierende Filme .....	135
Checklisten.....	137
Ganz praktisch.....	139
Die Autorin .....	143
Das Team .....	144
<b>Notizen .....</b>	<b>145</b>

# Einleitung

Leben heißt unterwegs sein

*Am Anfang war die Idee. —Johannes 1,1*

■ Am Anfang war die Idee oder der Gedanke. So könnte man den berühmten Satz auch übersetzen. Logisch. Da steht nämlich im Griechischen *logos* – Idee, Gedanke. Alles im Leben beginnt. Meist beginnt es klein.

So wie meine Reise nach Rotterdam. Die begann mit einer kleinen Notiz im Internet auf Facebook: »Ich finde Schreiben manchmal sehr einsam«, hatte dort meine niederländische Freundin notiert. »Das kenne ich«, antwortete ich und dachte dabei an dieses Buch, das noch geschrieben werden sollte. Ich schreibe sehr gern. Doch manchmal vermisse ich in den langen Stunden hinter dem Computer den Kontakt zu lebendigen Menschen. Wir entschieden, dass ich zuerst ein paar Tage zu ihr nach Rotterdam kommen würde, sie später für ein paar Tage zu mir nach Berlin.

Ein kleiner Gedanke, eine Idee, die man aufgreifen oder ignorieren kann. Eine Möglichkeit, die man weiterentwickeln oder verwerfen kann – das Leben besteht aus unzähligen Wahlmöglichkeiten. Die Herausforderung ist, in der Vielfalt der Angebote eine Wahl zu treffen, die stimmig ist. Sie sollte möglichst dazu führen, dass das Leben schön bleibt oder wird. Doch wer die Wahl hat, hat die Qual. Wie wählt man angesichts der vielen Möglichkeiten gut und sinnvoll?

# Einleitung

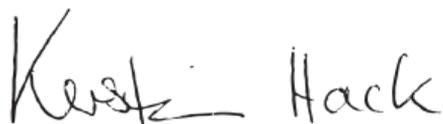
---

Auf die Frage nach dem richtigen Leben gibt es keine abschließenden Antworten. Doch es gibt bewährte Prinzipien. Zum Beispiel die Erfahrung, dass das Leben reicher wird, wenn man nicht nur sich im Blick hat, sondern auch das Wohlergehen anderer Menschen. Viele erleben dies als wahr und zutreffend. Im einleitenden Teil sind einige dieser hilfreichen Lebensideen aufgeführt und erklärt.

Neben diesen Grundideen gibt es vieles, was das Leben schöner und reicher macht. Im Hauptteil dieses Buches findest du 26 Ideen von A bis Z für ein vielfältiges, lebenswertes Leben. Jedes Kapitel beschreibt einen Weg, das Leben reicher und schöner zu machen. Und es gibt praktische Tipps, wie du das gleich umsetzen kannst. Weil Lyrik zum Leben gehört, gibt es pro Thema einen literarischen Exkurs: ein Gedicht, Lied oder einige Aphorismen, die diese Idee aufgreifen.

Und schließlich erhältst du im Anhang noch einige Tipps, zum Beispiel zu weiterführender Literatur oder Filmen. Und ganz zuletzt gibt es für dich viel Platz zum Schreiben. Denn die eigenen Ideen sind immer die besten. Zum Beispiel die Idee, dieses Buch auf einem Sofa in Rotterdam zu schreiben.

Viel Inspiration und Freude beim Lesen wünscht dir



—Kerstin Hack

The background is a solid light grey. Overlaid on this are several thin, white, continuous lines that form abstract, organic shapes. One large, teardrop-like shape is prominent in the upper right. Another large, roughly circular shape is in the center, overlapping the first one. At the bottom, there are several smaller, more intricate loops and curves that seem to flow from the larger shapes above.

# **Leben**

Ein paar grundsätzliche Gedanken



# Dynamisch leben

Die richtige Mischung finden

*Das Leben ist wie ein Fahrrad: Man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten. —Albert Einstein*

■ »Arbeit, Haushalt, Beziehungen, Freizeit, Weiterbildung – wie soll ich nur alles in einem einzigen Leben unterbringen?«, stöhnt so mancher. Die Vielzahl der Anforderungen scheint es unmöglich zu machen, alles unter einen Hut zu bringen. Dazu kommt noch der Anspruch, in allem auf Ausgewogenheit zu achten. »Leben in Balance« als nächste Forderung bringt einen dann endgültig aus dem Gleichgewicht.

Als Autorin, Verlegerin und Frau, die vielfältige Beziehungen pflegt und sich ehrenamtlich engagiert, kannte ich dieses Dilemma. Eine Lösung entdeckte ich ganz am Anfang der Bibel – in der Schöpfungsgeschichte. Sie beschreibt eine randvoll mit Arbeit gefüllte Woche – 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 Stress und Überforderung zu spüren. Es klingt so, als ob Gott gelassen und kreativ eine Sache nach der anderen gemacht hat und Spaß dabei hatte. Er kam offensichtlich ohne To-do-Listen aus und genoss jeden Tag. Er wartete nicht schon am dritten Schöpfungstag aufs Wochenende, das da noch gar nicht erfunden war.

## Dynamisch leben

---

Als ich mich intensiver mit der Geschichte beschäftigte, entdeckte ich: Jeder Schöpfungstag hat eine spezifische Prägung und betont einen oder zwei Aspekte dessen, was man für ein gesundes Leben braucht:

- explosive Kreativität
- beruhigende Ordnung
- erfolgreiche Produktivität
- beglückende Höhepunkte
- energiespendende Aktivitäten
- wegweisenden Rückblick
- stärkende Beziehungen
- kraftspendende Ruhe

Ich erkannte: All diese Lebens Elemente brauche ich auch zum Menschsein, wenn ich nicht nur etwas tun, sondern auch ganzheitlich sein will. Wenn diese Aspekte in ausgewogener Mischung im eigenen Leben vorhanden sind, ist das Leben in Balance.

Wenn ein Aspekt oder mehrere dauerhaft fehlen, entwickelt man früher oder später Mangelerscheinungen. Sie äußern sich in Unausgeglichenheit, Stress, Überlastung oder Depression. Fehlt Kreativität, wird es langweilig. Fehlt Ordnung, wird das Leben chaotisch. Fehlt Sinn, wird es sinnlos. Mangelt es an Höhepunkten, wird es fad. Fehlt die Energie, wird es kraftlos. Ohne Reflektion macht man die gleichen Fehler immer wieder. Ohne Freunde ist es einsam und ohne Ruhe schnell hektisch. ■



**Leben von A bis Z**  
Inspirierendes und Praktisches



## Abenteuer

Die Kunst, Aufregendes zu entdecken

*Unwissenheit ist die Mutter aller Abenteuer. —Hägar*

■ Pippi Langstrumpf gehört zu den Lieblingsfiguren vieler Menschen. Sie verkörpert unsere Sehnsüchte nach einem außergewöhnlichen, spannenden, entdeckungsreichen Leben. Okay, sie hat einen Koffer voller Geld und richtig starke Muskeln. Gelegentlich erlebt sie Außergewöhnliches, zum Beispiel Flugreisen in einem Seifenkistenflugzeug oder einen spannenden Kampf mit Piraten, um ihren Vater aus seinem Verlies zu befreien, wo er unablässig von seinen Quälgeistern gekitzelt wird. Doch wenn man genauer hinsieht, sind die meisten Dinge, die Pippi und ihre Freunde erleben, gar nicht so außergewöhnlich: Geburtstagsfeiern oder eine gemeinsame Übernachtung.

Unter Abenteuer versteht man eine – meist risikoreiche – Unternehmung, die sich stark vom Alltag unterscheidet. Dazu gehört, das gewohnte Umfeld und soziale Netzwerk zu verlassen. Man unternimmt etwas, dessen Ausgang ungewiss ist. Große Abenteuer, wie Forschungsreisen, Expeditionen und Kampf mit Piraten, erfordern ein gewisses Maß an Mut und Vorbereitung. Und sie bringen ein beachtliches Risiko mit sich – es ist keineswegs garantiert, dass man am Ende wieder heil zu Hause ankommt. Das ist nicht jedermanns Sache.

## Abenteuer

---

Dennoch ist es so: Fast jeder Mensch sehnt sich nach kleineren und größeren Abenteuern. Es muss nicht unbedingt eine Weltumsegelung sein – doch etwas mehr Abwechslung im sonst recht tristen Alltag wäre wünschenswert. Das gilt besonders dann, wenn die größten Abenteuer im Leben darin bestehen, einen abgestürzten Computer wieder zum Laufen zu bringen oder verkleckerte Makkaroni-Soße aufzuwischen. Wer so einen Alltag hat, sehnt sich nach Abwechslung, nach dem Außergewöhnlichen, das ein wirkliches Abenteuer ausmacht.

Pippi lebt uns vor, wie es geht. Aus einer Kiste mit alten Klamotten macht sie eine Truhe voller Ideen und Möglichkeiten. Ein klappriges altes Bett wird zum Gefährt für eine abenteuerliche Entdeckungseise. Und wenn es Probleme gibt, dann löst man sie eben.

Darin versteckt ist eine gute Nachricht für uns alle: Auch wenn das Budget nicht für eine Weltreise ausreicht, sind kleine Abenteuer jederzeit möglich. Es braucht lediglich ein bisschen Phantasie und die Bereitschaft, aus dem gewohnten Rahmen auszubrechen. Du kannst dich in deiner Umgebung auf Entdeckungsreise begeben und dein näheres Umfeld mit neuen Augen erkunden. Du kannst an einen neuen Ort fahren. Oder bitte jemanden aus einer anderen Kultur, dich zu einer Veranstaltung mitzunehmen, zu der du nicht allein gehen würdest. Du könntest auch einfach in einem Café wildfremde Menschen ansprechen und kennen lernen. ■



## Praxistipps

- **Überlege:** Wer sind Vorbilder für ein abenteuerliches Leben? Was kannst du von ihnen lernen?
- **Ideensammlung:** Sammle Infos zu Orten, die dich interessieren. Du kannst dich davon inspirieren lassen, wenn du ein Abenteuer planst.
- **Begleiter:** Abenteuer machen gemeinsam meist mehr Spaß als allein. Mache dir eine Liste möglicher Begleiter.
- **Experiment:** Gehe in einem Ort von einer Straße, die mit A beginnt, zu einer, die mit Z beginnt, auf Entdeckungsreise.

## Buchtipps

- John Eldredge: *Der ungezähmte Mann*. Brunnen, 2011.
- Stacy & John Eldredge: *Weisst du nicht, wie schön du bist?* Brunnen, 2011.

## Nächtliches Rezept für Städter

Man nehme irgendeinen Autobus.  
Es kann nicht schaden, einmal umzusteigen.  
Wohin, ist gleich. Das wird sich dann schon zeigen.  
Doch man beachte, dass es Nacht sein muss.

In einer Gegend, die man niemals sah  
(das ist entscheidend für dergleichen Fälle),  
verlasse man den Autobus und stelle  
sich in die Finsternis und warte da.

Man nehme allem, was zu sehn ist, Maß.  
Den Toren, Giebeln, Bäumen und Balkonen,  
den Häusern und den Menschen, die drin wohnen.  
Und glaube nicht, man täte es zum Spaß.

Dann gehe man durch Straßen. Kreuz und quer.  
Und folge keinem vorgefassten Ziele.  
Es gibt so viele Straßen, ach so viele!  
Und hinter jeder Biegung sind es mehr.

Man nehme sich bei dem Spaziergang Zeit.  
Es dient gewissermaßen höhern Zwecken.  
Er soll das, was vergessen wurde, wecken.  
Nach zirka einer Stunde ist's soweit.

Text: Erich Kästner, aus: Dr. Kästners lyr. Hausapotheke. dtv, 1988.

## Bitten

Die Kunst, zu erbitten, was man braucht

*Wer nicht sagt, was er will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er es nicht bekommt. —Kerstin Hack*

■ Viele Menschen denken, dass andere schon wissen, was sie meinen. Die Erfahrung zeigt: Das ist meist nicht der Fall. Menschen können nur in seltenen Fällen Gedanken lesen. Das Problem liegt auf beiden Seiten. Der eine sagt nicht klar, was er braucht. Und der andere fragt nicht nach: »Was genau möchtest du gern von mir?« Stattdessen rät er, was der andere will – und liegt dabei oft genug daneben. Am Ende sind beide frustriert.

Ein Beispiel verdeutlicht das: Ein Mensch sagt seinem Freund mit klagendem Ton: »Mein Garten ist so verwildert, da sieht es aus wie Kraut und Rüben. Alles ist zugewachsen!« Woher soll sein Gesprächspartner nun wissen, was sein Freund will und braucht? Er kann nur raten. Da gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Will er, dass ich an einem Samstag komme und ihm helfe, das Dickicht zu lichten? Ganz praktisch?
- Ist er einfach frustriert und braucht Trost?
- Möchte er gern meinen Rat haben, wie er am schnellsten Ordnung in das Chaos bringt?
- Hätte er gern meinen Rasenmäher, Häcksler und meine Heckenschere? Oder soll ich ihm Geld leihen, damit er einen Gartendienst engagieren kann?

Es geht auch anders. Die Chance, das zu bekommen, was man tatsächlich braucht, steigt durch unzweideutige Kommunikation. Auch wenn es einem selbst klar ist – für den anderen ist es hilfreich, zu hören, worum es geht. Zum Beispiel: »Ich brauche praktische Hilfe«, »Ich brauche Rat«, »Ich brauche Trost.«

Idealerweise besteht eine Bitte aus vier Elementen. Zuerst die Situationsbeschreibung. Du beschreibst klar, wie die belastende Situation aussieht: »Mein Garten ist von Unkraut überwuchert«, »Mein Auto fährt nicht mehr«, »Am Mittwoch überschneiden sich zwei wichtige Termine.« Dann folgt die Gefühlsbeschreibung. Du sagst, wie du dich fühlst, damit der andere sich in dich einfühlen kann: »Mich überfordert das – ich fühle mich hilflos.« Anschließend erläuterst du deinen Bedarf. Du erklärst, was du jetzt brauchst: »Ich brauche Rat/Trost.« Erst wenn der Bezugsrahmen (Situation, Gefühle, Bedarf) klar ist, äußert man die Bitte.

Mit klarem Bezug fällt es den meisten Menschen leichter, zu entscheiden, ob sie die Bitte erfüllen können und wollen – oder auch nicht.

Noch ein Wort zum Bitten: Eine Bitte sollte klar, handlungsbezogen und nach Möglichkeit in der Gegenwart erfüllbar sein: »Bitte sag mir, ob du mir ein paar Stunden im Garten helfen kannst.« Oder »Bitte sag mir, ob ich mir euren Zweitwagen für drei Tage leihen kann.« Eine so formulierte Bitte ist keine Garantie für ein »Ja«. Doch eine klare Bitte erhöht die Chance, erhört zu werden. ■



## Praxistipps

- **Überlege:** Was brauche ich gerade? Emotionale Unterstützung, Rat, praktische Hilfe, Ressourcen und Mittel? Auf welche Art und Weise könnte ich mir das Bedürfnis erfüllen? Wen kann ich bitten?
- **Üben:** Übe die vier Schritte des Bittens ein, bis sie dir ganz leicht fallen.
- **Beten:** »Bittet, so wird euch gegeben«, sagt Gott. Überlege, ob und, wenn ja, für was, du ihn um Unterstützung bitten möchtest.

## Medientipps

- Marshall B. Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation*. Junfermann, 2007.
- Test, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen: [www.mvg-verlag.de/miedaner](http://www.mvg-verlag.de/miedaner) (siehe Seite 16)

## Verse aus der Bibel über das Bitten

Bittet und es wird euch gegeben werden.

—Lukas 11,9

Bittet Gott, und er wird euch geben!

Sucht, und ihr werdet finden!

Klopft an, dann wird euch die Tür geöffnet!

Denn wer bittet, der wird bekommen.

Wer sucht, der findet.

Und wer anklopft, dem wird geöffnet.

—Matthäus 7,7+8

Ihr habt nichts, weil ihr nicht darum bittet.

—Jakobus 4,2

Gib dem, der dich um etwas bittet, und auch dem,  
der etwas von dir leihen will.

—Matthäus 5,42



**Anhang**  
Weiterführendes Material



# Ganz praktisch

Was schriftlich ist, wird konkret

*Die Kürze ist die Schwester des Talents.*

—Anton Tschechow

## ■ Allgemein

Folgendes ist mir für mein Leben wichtig:

.....

.....

.....

.....

## ■ Meine wichtigsten Beziehungen

Diese Menschen sind mir nah und stärken mich:

.....

.....

.....

.....

## ■ Meine wichtigsten Aktivitäten

Diese Tätigkeiten spenden mir Kraft:

.....

.....

.....

.....

## ■ Meine zentralen Werte

Das ist mir sehr wichtig:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ■ Meine größten Stärken

Das kann ich wirklich gut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Das soll so bleiben, wie es ist, weil es gut ist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Das möchte ich verändern, weil es besser werden könnte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Tipp:** Gegebenenfalls Zieldatum dazu schreiben.



## Die Autorin

### **Kerstin Hack**

Alles, was man teilen kann, vermehrt sich. Es gehört zu meinen Lebensgrundsätzen, dass ich das, was ich als hilfreich erfahren habe, gerne mit anderen teile. Kurze Gedanken und Inspirationen auf Facebook und via Twitter.

Ausführlicheres auf meinem Blog und in meinen Büchern. Und natürlich in Vorträgen und Seminaren.

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

[www.kerstinpur.de](http://www.kerstinpur.de) – Blog

[www.facebook.com/KerstinAHack](https://www.facebook.com/KerstinAHack)

[www.twitter.com/berlintutgut](https://www.twitter.com/berlintutgut)

Weil Kommunikation keine Einbahnstraße ist, freue ich mich über Anregungen, Feedback und Kommentare: [info@kerstinhack.de](mailto:info@kerstinhack.de).



## Das Team

Wer hinter diesem Buch steht

### Die Mitwirkenden

Auch wenn der Name Kerstin Hack auf dem Buch steht, so ist es doch ein Gemeinschaftswerk. Stefanie Liebig, Esther Sommerfeld und Andrea Specht haben bei der Auswahl und Zusammenstellung der Texte mitgewirkt, Quellen recherchiert sowie Sprache und Rechtschreibung in Form gebracht.

Die Grafik und Gestaltung stammt aus der Hand und dem Computer von Michael Zimmermann.

Viele Buch- und Filmtipps stammen von Freunden und Lesern. Herzlichen Dank.



### Down to Earth Verlag

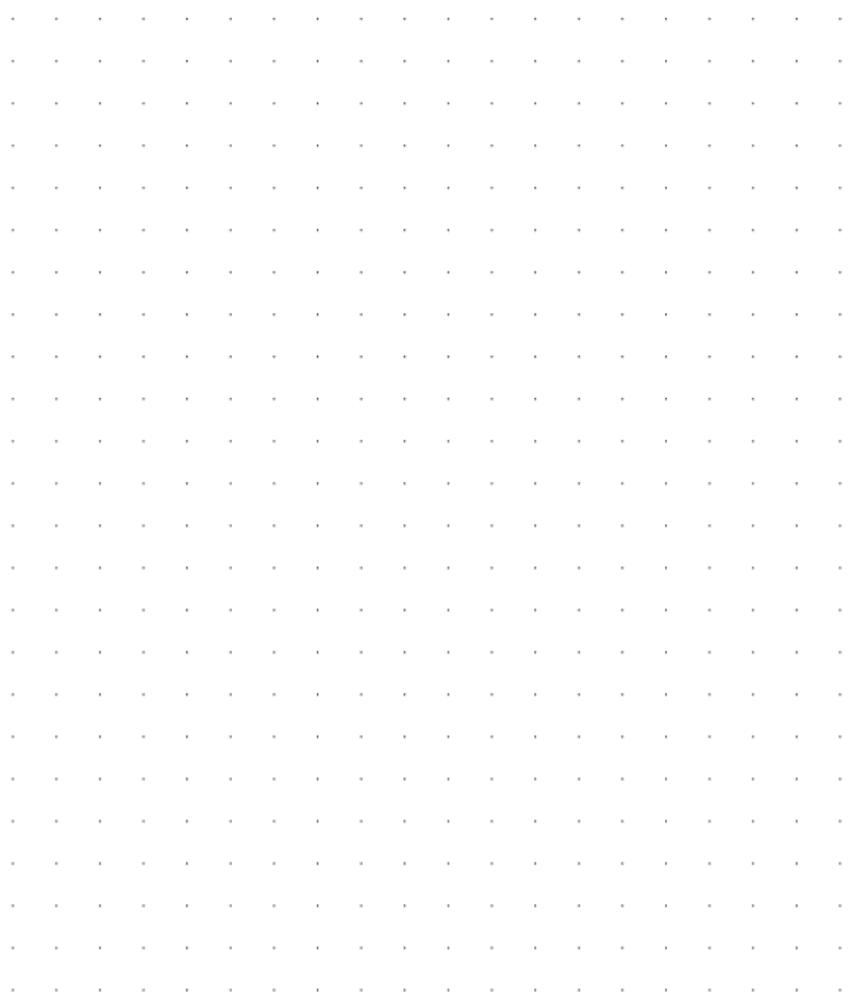
Der Name des im Jahr 2000 gegründeten Verlags ist Programm. Er bedeutet »vom Himmel auf die Erde«. Der Verlag will inspirieren und Menschen ganz praktisch beim Leben helfen.

Besonders beliebt sind die Impulshefte und Quadros. Sie fassen Wichtiges zu zentralen Lebensthemen kurz und prägnant zusammen und helfen beim Einüben. Der Verlag bietet zu vielen Themen, die er publiziert, auch E-Books, Seminare und Workshops an. Damit es nicht bei der Theorie bleibt, sondern das Gelernte auch umgesetzt wird. [www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)



## **Notizen**

Meine Gedanken und Erfahrungen



*Es ist nie zu spät für einen neuen Anfang. —Richard Mahler*



Du bist traurig, dass dies die letzte Seite ist?  
Kein Grund zur Verzweiflung:  
**Es gibt Licht am Ende des Buches.**

**schlicht + ergreifend**

**Auch als  
E-Book**



## **Erfolg**

Lernen, Multiplikation, Prioritäten: ein paar Schlüssel, um die Türen zum Erfolg zu öffnen. Für alle, die weiterkommen wollen. ISBN 978-3-86270-538-2



## **Liebe**

Mehr als ein Gefühl. Ein Weg zu leben. Inspiration für Partnerschaft und Mitmenschlichkeit. Für alle, die in der Liebe wachsen wollen. ISBN 978-3-86270-542-9



## **Freunde**

Geteiltes Leben. Nähe. Vertrautheit. Ideen, das Leben fröhlich miteinander zu gestalten. Für alle, die Beziehungen stärken möchten. ISBN 978-3-86270-546-7

Gleich bestellen unter [www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)



Dein Leben ist es wert, gut gelebt zu werden.  
Inspiration und Anregungen findest du hier.

Von A wie Abenteuer  
bis Z wie Zukunft.

**DTE** Down to Earth

ISBN 978-3-86270-534-4



[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)