

CHRISTA SPILLING-NÖKER



**33 Schritte zu einem
erfüllten Leben**

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil:
Zakharchenko Anna/Shutterstock.com
Gesamtgestaltung und Satz: Christina Krutz, Biebesheim am Rhein
Druck: Graspö CZ, Zlín
Printed in the Czech Republic

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-451-38268-0

Inhalt



1. Gesundheit ist das höchste Gut

Vom Glück, etwas für sein Wohlbefinden tun zu können 15

2. Man bekommt mehr, als man verdient

Vom Glück der Dankbarkeit 21

3. Mit dem Leben einverstanden sein

Vom Glück der Zufriedenheit 26



4. Den Aufbruch wagen

Vom Glück eines neuen Anfangs 32

5. Als ich dir begegnet bin

Vom Glück menschlicher Beziehungen 39

6. Wie gut, dass es dich gibt

Vom Glück der Freundschaft 46

7. Was wäre die Welt für mich – ohne dich

Vom Glück der Liebe 52

8. Versöhnt leben

Vom Glück, Frieden zu finden 60



9. Sich annehmen können

Vom Glück, sich selbst lieb zu haben 68



10. Genuss im Alltag

Vom Glück, sich etwas zu gönnen 75

11. Leben mit allen Sinnen

Vom Glück eines sinn-vollen Daseins 79

12. Herzlich Willkommen

Vom Glück der Gastfreundschaft 98



13. Trauer zulassen

Vom Glück, Leid zu überwinden 103

14. Noch ist nicht aller Tage Abend

Vom Glück der Hoffnung 108



15. Träumen dürfen

Vom Glück unserer Sehnsucht 112

16. Herausforderungen entdecken

Vom Glück, neue Ziele zu finden 117

17. Einer Lieblingsbeschäftigung nachgehen

Vom Glück, ein Hobby zu haben 124

18. Spiel und Spaß

Vom Glück zweckfreien Vergnügens 128

19. Sich hinreißen lassen

Vom Glück der Begeisterung 132



20. Die Dinge positiv sehen

Vom Glück, optimistisch sein zu können 138

21. Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Vom Glück heiterer Gelassenheit 144

22. Reifen wie ein guter Wein

Vom Glück des Älterwerdens 149

23. Auch der Blödsinn hat seinen Sinn

Vom Glück, manchmal ver-rückt zu sein 158

24. Wer nicht rastet, rostet nicht

Vom Glück der Bewegung 162

25. Das Leben ist voller Überraschungen

Vom Glück, staunen zu können 166

26. Stolz sein dürfen auf sich selbst

Vom Glück des Erfolgs 172

27. Hier bin ich zu Hause

Vom Glück der Geborgenheit 177



28. Die Geheimnisse des Lebens erkunden

Vom Glück der Wissenschaften 184

29. Ab in die Ferne ...

Vom Glück des Reisens 189

30. Bunt gemischt ist schön

Vom Glück einer vielfarbigen Welt 193



31. Sich entscheiden können

Vom Glück der Freiheit 202

32. Sich Zeit nehmen

Vom Glück, den Augenblick zu genießen 209

33. Mit sich selbst eins werden

Vom Glück der Stille 215

Textnachweis 220



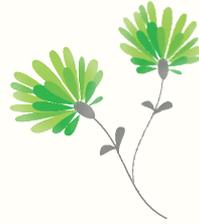
Wer möchte es nicht gern

*zu fassen kriegen,
das Leben, das Glück,
endlich die Gewissheit verspüren,
angekommen zu sein
im Land der Lebensträume,
dankbar JA sagen zu können
zu dem, was geworden ist
im Laufe der Zeit.*

*Aber das Bleiben
ist uns nicht bestimmt.*

*Abschied und Aufbruch
treiben uns immer wieder
in Zeiten der Unruhe und der Angst,
in denen wir uns heimatlos fühlen,
von innerer Entfremdung
und Leere bedroht.*

*Immer neue Bereiche wollen von uns erobert,
unerschlossene Räume in uns selbst
behutsam aufgespürt werden,
um uns mit der in ihnen
angelegten Fülle zu bereichern.
So bleiben wir Suchende
und Werdende ein Leben lang.
Im Unterwegssein zu uns selbst
finden wir heim.*



Von einem glücklichen, gelingenden Leben träumen wir wohl alle – aber was ist Glück? Anders gefragt: Wann waren – oder sind wir glücklich? In einigen, alles andere überragenden Augenblicken des Lebens wie zum Beispiel einem ganz besonderen Liebeserlebnis oder einer beruflichen Auszeichnung? Oder erleben wir Glück in vielen kleinen Alltagserfahrungen, die unsere Seele erfrischen? Ist die Frage nach Glück identisch mit der, was wir uns wünschen? Erwarten wir, dass uns das Glück vom Himmel in den Schoß fällt – oder können wir aktiv etwas zu einem gelingenden, glücklichen Leben beitragen?

Überlegen Sie einen Moment, welche Gedanken oder Begriffe Ihnen persönlich zu dem Begriff »Glück« einfallen, und schreiben Sie diese auf. So können Sie am Ende des Buchs zurückblättern und feststellen, ob sich Ihre Sicht auf das Glück verändert hat.

.....

.....

.....

.....





GESUNDHEIT IST DAS HÖCHSTE GUT

**VOM GLÜCK, ETWAS FÜR SEIN
WOHLBEFINDEN TUN ZU KÖNNEN**



Auf viele Karten mit guten Wünschen zum Geburtstag oder zum neuen Jahr schreiben wir: »Vor allem Gesundheit!« gemäß der Redewendung: »Gesundheit ist das höchste Gut.« Denn was nützt uns aller Reichtum, wenn wir krank sind. Je älter wir werden, desto häufiger kommt dann auch die entsprechende Reaktion: »Ja, das ist das Wichtigste.« Aber genießen wir es auch, gesund zu sein? Wenn wir ein kleineres Leiden haben, wissen wir das immer schnell mit den damit verbundenen Einschränkungen zu benennen: »Ich kann die Hausarbeit nicht erledigen, weil die rechte Hand verstaucht ist.« »Ich habe einen grippalen Infekt und muss im Bett bleiben.« »Aufgrund starker Rückenbeschwerden kann ich mich vor Schmerzen nur stundenweise auf den Beinen halten.«

Vielleicht ist es manchmal eine Frage der Sichtweise, ob es uns gut geht und ob wir glücklich und zufrieden sind oder nicht.

Zur letztgenannten Aussage eine persönliche Begebenheit: Vor einigen Jahren hatte ich einen schweren Bandscheibenvorfall. Schmerzfrei war nur das Liegen auf dem Heizkissen. Nach einem halben Jahr, in dem ich krankgeschrieben war, zeichnete sich ab, dass ich im kommenden Schuljahr noch nicht wieder mit vollem Deputat würde arbeiten können, denn ich konnte mich nur wenige Stunden auf den Beinen halten. Einer ersten Verzweiflung – jetzt bist du teilweise invalid – folgten Überlegungen, was ich mit der neu gewonnenen freien Zeit anfangen könnte. Und da kam mir der verrückte Einfall, noch meinen Lebenstraum zu verwirklichen, nämlich zu promovieren. Lesen konnte ich ja auch im Liegen. Ich glaube, diese Motivation und die Freude an der Arbeit – gepaart mit einem hohen Maß an Ehrgeiz – haben wesentlich zu meinem Genesungsprozess beigetragen. Und ich habe es geschafft. Heute bin ich dankbar dafür, dass mir die gesundheitliche Krise den Weg gewiesen hat zu dem, was ich eigentlich immer schon gewollt hatte und in folgende Worte gefasst habe:



*Auch den dunklen Stunden
wohnt bisweilen ein Sinn inne,
der erst im Nachhinein
erkennbar wird.*



*Manches, was uns heute verzweifeln lässt,
verwandelt sich morgen
zum Segen.*

Was mir in dieser persönlichen Situation geholfen hat, war ein Perspektivwechsel. Aus dem ersten Erschrecken und dem Anflug von Selbstmitleid ›Du bist jetzt beruflich nicht mehr voll arbeitsfähig‹ wurde ein gelöstes: ›Plötzlich hast du Zeit, dich mit dem zu befassen, das dich beglückt.‹

Die Frage der Sichtweise kommt auch in der folgenden chinesischen Weisheitsgeschichte zum Ausdruck:



Einem armen Bauern läuft eines Tages das einzige Pferd davon, das er besitzt. Die Nachbarn kommen herbei und bedauern ihn: »Was für ein Unglück!« Der Bauer erwidert nur: »Wer weiß?« Nach einigen Tagen kehrt das Pferd zurück, gefolgt von einem halbwildem Hengst; nun hat er zwei Pferde. Wieder eilen die Nachbarn herbei und staunen: »Welch ein Glück du hast!« Der Bauer zuckt die Schultern und sagt: »Wer weiß?« Der Sohn des Bauern will das halb wilde Pferd zureiten, wird abgeworfen und bricht sich bei dem Sturz ein Bein. Schon bald sind die Nachbarn wieder zur Stelle und bemitleiden den armen Mann: »Welch ein Unglück!« Der Bauer wieder: »Wer weiß?« Kurze Zeit später bricht Krieg aus. Alle jungen Männer werden eingezogen, außer dem Sohn, der mit seinem gebrochenen Bein nicht für den Krieg taugt. Da wundern sich die Nachbarn nur so: »Welch ein Glück du hast!« – »Wer weiß?«



Betrachten wir die anderen oben genannten Beispiele und fragen wie in dieser Geschichte, ob sie sich nicht auch in einer anderen Perspektive sehen lassen: ›Ich habe zwar die rechte Hand verstaucht, aber das ist ja ein guter Grund, die Hausarbeit einmal liegen zu lassen, den Pizzaservice in Anspruch zu nehmen oder, noch besser, schön essen zu gehen.‹ ›Ich habe zwar einen grippalen Infekt, aber da kann ich es mir zu Hause gemütlich machen, endlich einmal die Bücher lesen, die ich mir schon seit Langem vornehmen wollte, und mir einige schöne Filme ansehen.‹

Wohlgemerkt: Dies sind Beispiele, die sich auf vorübergehende und heilbare Erkrankungen beziehen. Bei lebensbedrohlichen Krankheiten sieht das natürlich anders aus.

Zu einem gesunden Leben gehört auch, dass wir in einem Land leben, in dem wir jeden Tag genug zu essen und zu trinken haben. Wir müssen nicht auf Müllbergen nach Essensresten suchen, sondern können es uns sogar leisten, uns nach den Regeln der Ernährungswissenschaft gesund zu ernähren. Wir haben genug Wasser für hygienische Körperpflege, können in kalten Jahreszeiten unsere Wohnung heizen und – rückschonend – statt auf hartem Fußboden in einer Hütte oder irgendwo auf der Flucht im Freien – auf einer speziell für unseren Körper zugemessenen Matratze schlafen. Anders gesagt:

 *Es ist ein großes Glück,*
 *dass wir nicht irgendwo hausen müssen,*
sondern immer
um ein Zuhause wissen.

Bei Krankheiten steht uns eine reichhaltige Auswahl an Fachärzten zur Verfügung. Nur zum Vergleich: Während in Afrika ein Arzt – und kein spezieller Facharzt – durchschnittlich 18.500 Menschen versorgt, kümmert sich in Deutschland ein Arzt nur um etwa 750 Personen. Und trotz der vielen Ärzte bei uns sind die Wartezimmer voll.



SICH FIT MACHEN

Wenn Sie heute etwas für Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun möchten, probieren Sie doch, wenn Sie sich fit fühlen und nicht gerade Ihre Menstruation haben, einmal »Wassertreten« aus. Sie können das in einem Tretbecken in einer Badeanstalt, aber auch in einem Bach tun. Noch leichter geht es zu Hause. Füllen Sie die Badewanne kniehoch mit kaltem Leitungswasser. Bevor Sie nun ins Wasser steigen, sollten sich Ihre Füße warm anfühlen. Dann geht es los. Sie spazieren in Ihrer Badewanne wie ein Storch, ziehen also einen Fuß, die Fußspitze leicht nach unten gebeugt, ganz aus dem Wasser, bevor sie ihn wieder eintauchen. Wenn Ihre Füße und Unterschenkel nach kurzer Zeit kalt werden, verlassen Sie die Wanne, bis sie wieder warm werden. Diesen Vorgang wiederholen Sie ein paar Mal. Wenn Sie genug haben, trocknen Sie die Füße nicht ab, sondern streifen

Sie das Wasser nur mit den Händen ab und bewegen Sie die Füße, damit sie wieder richtig schön warm werden.

Durch das Wassertreten wird der Kreislauf angekurbelt und die Durchblutung gefördert. Sie fühlen sich wie neugeboren.



Wenn wir uns dann und wann einmal bewusst machen, wie gut es uns eigentlich geht, wie viele Möglichkeiten wir haben, unsere Gesundheit zu erhalten und Beschwerden zu lindern – und wie wenig selbstverständlich das ist, verspüren wir vielleicht das Gefühl von Dankbarkeit.



MAN BEKOMMT MEHR, ALS MAN VERDIENT

VOM GLÜCK DER DANKBARKEIT



Dankbarkeit ist aus der Mode gekommen. Schon vor vielen Jahren meinte einer meiner Schüler: »Dankbarkeit ist etwas für alte Leute.« Ein anderer fügte hinzu: »Dankbarkeit richtet sich immer an einen anderen. Ich glaube nicht an Gott, da gibt es niemanden, demgegenüber ich Dankbarkeit für das Leben ausdrücken kann.« Und eine junge Frau äußerte in einem Gespräch, in dem es um die Armut in den Ländern der sogenannten Dritten Welt ging: »Weshalb soll ich dafür dankbar sein, dass ich jeden Tag etwas zu essen und zu trinken kaufen kann, ich bezahle das doch.« Dieses letzte Beispiel zeigt, wie selbstverständlich uns der Wohlstand ist, in dem wir leben, und wie gedankenlos wir ihn hinnehmen. Wir sehen zwar fast täglich in den Medien Bilder von hungernden

Menschen in Kriegs- und Krisengebieten, doch letztlich berühren sie uns nicht. Entweder wir schalten – im wahrsten Sinne des Wortes – ab oder auf ein anderes Programm um. Das lenkt uns von dem Elend in der Welt ab; wir holen uns noch eine Tüte Chips und ein Bier, stellen uns später unter die warme Dusche und lassen uns in die Federn fallen.

Jeden Tag ein warmes Essen auf dem Tisch, wer auf der Welt hat das schon?

Heute ist es nur noch bei wenigen Menschen eine Gepflogenheit, vor dem Essen zu beten und für das Essen zu danken. Aber man muss nicht zwingend an Gott glauben, um sich darüber zu freuen und ein Gefühl der Dankbarkeit zu empfinden, auch heute wieder satt werden zu dürfen.

*Danke
für das Samenkorn
im Acker,
für die Ähren
auf dem Felde,
für das Brot
auf dem Tisch.*



*Danke
für die Menschen,
die daran
beteiligt sind,
dass ich jeden Tag
satt werden darf.*



Vor ein paar Jahren waren wir bei lieben Freunden in der Schweiz zu Besuch. Zum Abendessen gab es Käseraclette. Der Tisch war über und über mit köstlichen Zutaten gedeckt. Unwillkürlich entfuhr mir: »Wie habt ihr das alles schön gerichtet, so ein herrliches Essen, was für ein Geschenk, dass wir jeden Tag satt werden dür-

fen.« Die Gastgeber sahen erstaunt auf und meinten, dass wir uns darüber wohl zu selten Gedanken machen.

Aber auch in vielen anderen Bereichen nehmen wir oft blindlings hin, was andere Menschen tagtäglich für uns tun. Warum soll man einer eifrigen Kellnerin danken, einem hilfreichen Kollegen, einer aufmerksamen Verkäuferin oder einem engagierten Pädagogen? Mir fällt dazu folgende kleine Geschichte ein:



Die Prüfungen waren vorüber. Ohne die unermüdliche Hilfe ihres Klassenlehrers hätte Katrin das Abitur niemals bestanden. Als Herr Wegner sich einzeln von den Mädchen verabschiedete, meinte er zu Katrin: »Sie könnten eigentlich mal ›Danke‹ sagen.« Darauf das Mädchen schnippisch: »Wieso denn, Sie haben doch nur ihre Pflicht getan!«

Einige Monate später kehrte Herr Wegner in der Gaststätte ein, in der Katrin für die Semesterferien einen Job als Bedienung gefunden hatte. Er bestellte, bestellte um, ließ nach und nach noch dieses und jenes kommen. Als er zahlte, meinte Katrin kess: »Sie haben mich ja ganz schön gescheucht, eigentlich dürften Sie mir gern ein Trinkgeld geben.« Darauf Herr Wegner: »Wieso denn, Sie haben doch nur Ihre Pflicht getan.«



Letztlich ist im menschlichen Umgang untereinander nichts selbstverständlich und jede Form von Freundlichkeit, Engagement und Hilfe ein aufrichtiges »Danke« wert.

Danken ist mehr, als nur das kleine Wörtchen »Danke« beiläufig vor sich hinzumurmeln, weil es sich so gehört. »Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens«, sagte Goethe. Dem kann ich nur zustimmen. Wenn mir jemand etwas Wunderschönes geschenkt hat, verspüre ich das Bedürfnis, ihm ebenfalls etwas Gutes zu tun, ihm eine Freude zu machen, wie auch immer sich diese gestalten mag: in liebevollen Worten, einer herzlichen Umarmung oder eben auch in einem ganz besonderen Geschenk.

Darüber hinaus ist Danken eine Haltung dem anderen Menschen, ja, dem Leben selbst gegenüber. Wenn wir uns wirklich dankbar zeigen, dann drücken wir damit zugleich ein Stück Demut aus: Wir selbst haben nicht alles, wir vermögen nicht alles, wir sind angewiesen auf das, was uns durch andere Menschen zuteil, was uns geschenkt wird: das Brot, das andere für uns backen, die helfende Hand oder die aufrichtenden Worte eines lieben Menschen, wenn wir ihrer bedürfen. Wenn wir uns das immer wieder einmal bewusst machen, werden wir mit unseren Beziehungen, mit unserer Umwelt und letztlich auch mit uns selbst achtsamer umgehen.



*Danken
ist mehr als nur ein Wort.
Danken
ist die gelebte Antwort*

