

Leseprobe
Kerstin Hack
Swing. Dein Leben in Balance

Einleitung

Mein Leben ist nicht wohlgeordnet. Das liegt einerseits daran, dass ich selbstständig bin und eine Vielfalt unterschiedlicher Aufgaben zu erledigen habe. Ich habe niemanden, der mir von „oben“ sagt, was ich tun oder lassen soll. Andererseits liegt es wohl auch daran, dass ich jemand bin, den nette Menschen als „kreativ“, weniger nette Menschen als „chaotisch“ beschreiben.

Jahrelang habe ich versucht, mit ellenlangen To-Do-Listen, Wochen-Monats- und sonstigen Plänen mein Leben in den Griff zu kriegen. Zeitweise klappte das ganz gut. Aber nach einer gewissen Zeit kamen mir alle Pläne, Tages- und Minutenlisten zu steif und zu einengend vor. So zu leben, funktionierte auf Dauer nicht, weil die Listen nur auf die Erledigung von Aufgaben konzentriert waren, aber die verschiedenen Bedürfnisse meiner Persönlichkeit nicht berücksichtigten. Ich sehnte mich nach einem neuen, ganzheitlichen, dynamischen, aber auch beruhigenden Lebensrhythmus.

Auf dieser Suche kam mir die Schöpfungsgeschichte in den Sinn. Für manche Menschen ist die Schöpfungsgeschichte ein rein symbolischer Mythos, für andere, zu denen ich mich zähle, beschreibt sie das Handeln eines kreativen Gottes mit eigenständiger Persönlichkeit. Unabhängig von der Betrachtungsweise entdeckt man in ihr ein faszinierendes Muster für die Lebensgestaltung.

Die Schöpfungsgeschichte beschreibt eine Woche, die randvoll mit Arbeit gefüllt war. 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 etwas von Stress und Überforderung zu spüren. Es klingt so, als ob Gott gelassen und kreativ eine Sache nach der anderen gemacht hat und offensichtlich Spaß dabei hatte. Es war offensichtlich, dass er ohne rigide Raster und Stundenpläne auskam und sich nicht schon am dritten Schöpfungstag aufs Wochenende freute, das zu diesem Zeitpunkt aber leider noch gar nicht erfunden worden war.

Ich gebe zu: Gott ist Gott und hat als solcher den Ruf weise, vollkommen, klug, umsichtig und voller Kraft zu sein. Das kann man von mir nicht immer behaupten. Dennoch schien es mir logisch, dass in Gottes kreativer Art, der Schöpfungswoche Gestalt zu geben, auch der Schlüssel für meine eigene Frage nach einem guten Lebensrhythmus zu finden sein würde.

Eines der Geheimnisse für ein gelassenes Leben hatte ich schon vor längerer Zeit entdeckt, nämlich die Beschreibung göttlicher Gelassenheit: „Am siebten Tage ruhte Gott“. Und der daraus abgeleitete Ratschlag für den Menschen: „Am siebten Tage sollst du ruhen.“ Ich genieße diesen Ruhetag schon seit Jahren bewusst: Der Computer bleibt (meistens) ausgeschaltet, ich nehme mir entspannt Zeit, um zu lesen und mich auszuruhen, spazieren zu gehen und Kaffee zu trinken. Ich genieße es, nichts tun zu müssen. Meine Seele baumelt. Die Gedanken im Kopf und auch der Körper kommt zur Ruhe.

Für mich ist dieser Ruhetag kein Tag der Verbote, so wie das früher auf dem Land üblich war: Am Sonntag darf man kein Getreide ernten, keine Radieschen aus dem Boden ziehen und keine Wäsche waschen. Und bei Nichteinhaltung droht ein himmlisches Donnerwetter.

So ist dieser Tag für mich nicht. Es ist kein „du darfst nicht!“-Tag, sondern ein „du musst nicht“-Tag: „Du musst heute nicht den Rasen mähen und auch deine Steuererklärung darfst du ruhig liegen lassen!“ Es ist ein Tag der Freiheit, Dinge zu lassen, die ich an den anderen Tagen tun muss. Es ist für mich der Tag, an dem meine emotionalen und physischen Tanks wieder aufgefüllt werden.

Am siebten Tage ruhte Gott – und lädt die Menschen ein, mit ihm zu ruhen. Das hatte ich verstanden. Ich fragte mich: Sind womöglich im „Wochenplan“ der Schöpfung weitere Muster zu erkennen, die das Leben in seiner Vielfalt ähnlich befreiend und wohltuend

Leseprobe

ordnen können, wie der Ruhetag? Könnte es sein, dass Gott einen Rhythmus „auf Lager hat“, der nicht nur die Arbeit ordnet, sondern auch den menschlichen Bedürfnissen nach Kreativität, Struktur, Produktivität, Freundschaft, Vision, Abenteuerlust und Ruhe Raum gibt?

Mit diesen Fragen im Hinterkopf habe ich mehrere Monate lang (fast) täglich die Schöpfungsgeschichte gelesen, ihrem Rhythmus nachgespürt und die Aktivitäten der einzelnen Tage genauer analysiert. Ich war fasziniert von dem, was ich dabei entdeckte: Jeder Schöpfungstag hat eine spezifische Prägung. An jedem Tag kommt ein anderer Aspekt dessen, was man für ein gesundes Leben braucht zum Ausdruck:

- Explosive Kreativität
- Beruhigende Ordnung/Planung
- Erfolgreiche Produktivität – Gesunder Rhythmus – Sprudelndes Leben
- Befriedigende Beziehungen – Kraftspendende Ruhe

All diese Dinge brauche ich auch zum Mensch-Sein, wenn ich nicht nur etwas tun, sondern auch ganzheitlich Mensch sein will. Wenn diese Aspekte in ausgewogener Mischung in einer Woche vorhanden sind, ist das Leben in Balance. Wenn nicht, zeigen sich früher oder später Mangelerscheinungen, die sich in Unausgeglichenheit, Stress, Überlastung oder Depression äußern. Neben den zentralen „Lebenselementen“ beinhaltet Gottes Wochenplan auch „Pausenzeiten“ und Zeiten der Reflexion und Bewertung.

Darauf aufbauend habe ich begonnen, die Grundmuster aus der Schöpfungsgeschichte als Gestaltungselemente in meinen Wochenplan zu integrieren. Ich versuche darauf aufbauend jede Woche so zu gestalten, dass einerseits die Arbeit getan wird, die ansteht (meine „To-Do-Listen“), andererseits aber auch die Dinge nicht zu kurz kommen, die mein Leben lebenswert machen (die „to-be“ – Aspekte). Seit ich das Muster der Schöpfungswoche zu einem Raster für mein Leben gemacht habe, bin ich ausgeglichener, weil alle meine Bedürfnisse zum Zug kommen und ihren Platz finden. Mein Leben ist mehr in eine Balance gekommen. Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, die Grundmuster des Lebens ebenfalls zu entdecken und auch für Ihr eigenes Leben einen wohltuenden Rhythmus zu entwickeln.

Neben beschreibenden Texten finden Sie auch Gedichte von mir, die helfen, den Rhythmus der Schöpfung zu erspüren. Daneben gibt es Fragen, die Sie ermuntern möchten, über Ihr eigenes Leben nachzudenken, sowie einige praktische Tipps. Manchen Menschen helfen konkrete Vorschläge und auch die Aufforderung, sich Gedanken zur Umsetzung zu machen. Viele der Dinge, die einem langfristig helfen, das Leben gelassener zu leben, muss man erst einmal bewusst einüben und trainieren, deshalb meine konkreten Tipps.

Manche Menschen jedoch empfinden solche praktischen Vorschläge als bevormundend und einengend. Je nachdem, was für ein Lesetyp Sie sind, können sie die Tipps und Entscheidungsfelder am Ende der einzelnen Abschnitte intensiv bearbeiten oder ignorieren und einfach im Text weiter lesen. Wie es Ihnen gefällt.

Und zu guter Letzt: Mein Leben als selbstständige Verlegerin ist wohl in vielen Aspekten anders als Ihr Leben als Angestellte(r), Eltern, Hausfrau oder -mann, Manager(in) oder Arbeitslose(r). Nicht alle meine Erfahrungen und Anregungen werden 1:1 in ihrem Leben umsetzbar sein – aber die Prinzipien und Grundelemente für einen gesunden Lebensrhythmus sind universell. Sie gelten unabhängig von der Lebenssituation, in der man steht. Egal wie Sie sich auf diese Reise begeben: Ich wünsche Ihnen viele wunderbare und bereichernde Entdeckungen und vor allem, dass Sie einen Rhythmus finden, der genau zu Ihnen passt.

Ihre Kerstin Hack

Berlin, im Herbst 2004