

MARION KÜSTENMACHER
WERNER TIKI KÜSTENMACHER

Fühl' dich umarmt!



Mehr als 100
gute Gründe, das
Leben zu lieben

BONIFATIUS

Marion Küstenmacher
Werner Tiki Küstenmacher

Fühl' dich umarmt!

**Mehr als 100 gute Gründe,
das Leben zu lieben**

BONIFATIUS

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Covergestaltung: Weiss Werkstatt München, www.werkstattmuenchen.com
Covermotiv: Werner Tiki Küstenmacher

Vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage

Alle Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher®

eISBN 978-3-89710-955-1

©2021 by Bonifatius GmbH Druck · Buch · Verlag Paderborn

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-gesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in elektronische Systeme.

Druck: cpi-print.de

Bonifatius GmbH Druck · Buch · Verlag Paderborn

INHALT

Das Leben ist liebenswert, weil

- 1 es jeden Tag einen neuen Grund dafür gibt
- 2 wir einander so viel verdanken
- 3 man die Dinge einfacher nehmen kann, als sie sind
- 4 wir wegwerfen dürfen
- 5 weil wir wieder Amseln singen hören
- 6 weil Sie einmalig sind
- 7 wir die Jahre zählen können
- 8 es nicht nur Berufe, sondern auch Berufung gibt
- 9 es glückliche Fügungen gibt
- 10 wir im Herzen Platz für Freunde haben
- 11 Neugier uns weiterbringt
- 12 die Stille so still ist
- 13 wir jeden Morgen bei Null anfangen können
- 14 wir uns selbst Fragen stellen können
- 15 wir „Wow!“ sagen können
- 16 weil die einfachen Dinge die schönsten sind
- 17 die Schokolade nicht verboten wurde
- 18 weil wir Kerzen anzünden können
- 19 die Welt so unvollkommen ist
- 20 jeder Tag mit einem Vormittag beginnt
- 21 wir glücklicherweise Macken haben
- 22 der Teufel nicht singen kann
- 23 manchmal die Zeit stehen bleibt

24 ein Handicap uns nicht schaden muss
25 Gesetze dem Leben dienen wollen
26 es Frühling, Sommer, Herbst und Winter gibt
27 ständig Verbesserungen erfunden werden
28 wir einander würdigen können
29 es Buttersauce und feinsten holländischen Kakao
gibt
30 es so herrlich normal ist
31 wir einfach die Blickrichtung ändern können
32 die Zeit nicht gleichmäßig vergeht
33 auch wenn wir Schweres ertragen müssen
34 wir Paradiese schaffen können
35 wir in der Küche zu Philosophen werden
36 man in Pfützen tanzen kann
37 wir nicht zufällig im Weltall herumrasen
38 man Postkarten schicken kann
39 die Faktenverdreher keine Zukunft haben
40 Ausspannen keine Sünde ist
41 wir einen dritten Weg finden können
42 in jedem von uns ein Klavierspieler steckt
43 man so wenig braucht, um besser zu leben
44 wir Geist und Körper haben
45 wir notfalls immer noch baden gehen können
46 wir nicht alle Tage auf einmal leben müssen
47 das Leben größer ist als wir selbst
48 es Drachen und Prinzessinnen gibt
49 wir Prioritäten setzen können
50 ein Umzug geschafft ist
51 wir alle Bettler sind
52 wir uns ein Nickerchen gönnen können

53 Alt und Jung sich vertragen können
54 es in jedem Menschen vier Zimmer gibt
55 die einfachsten Formen die schönsten sind
56 es die glücklichen Inseln hinter dem Winde gibt
57 Wahrheit größer ist als Lüge
58 Herzenswünsche erfüllt werden
59 chaotisch manchmal gut ist
60 wir unabhängiger werden können
61 die Planeten machen, was sie wollen
62 wir unserer Nase nach gehen können
63 wir nicht nur Superhelden sind
64 es noch immer Schmetterlinge gibt
65 wir andere Menschen segnen können
66 das Leben voll schöner Nebenwirkungen ist
67 Kopf und Hände zusammen gehören
68 die Wachteln so klug sind
69 das Leben selbst uns inspiriert
70 wir „Schuld“ klein schreiben können
71 wir Freunde haben
72 wir Seltenes entdecken können
73 Philosophie Lebenskunst ist
74 Licht spricht
75 man in die Vergangenheit zurückschauen kann
76 unsere Wünsche in Erfüllung gehen können
77 wir danken können
78 es Wochenenden und Arbeitswochen gibt
79 es oft auch anders herum geht
80 es Witze gibt
81 es nicht auf die Verpackung ankommt, sondern auf
den Inhalt

82 es versteckte Überraschungen gibt
83 Präriehunde Kräuter mögen
84 wir nicht unfehlbar sind
85 der Mond uns allen gehört
86 wir so viele sind
87 wir Schiffe bauen, um das sichere Land zu verlassen
88 auch kleinste Schritte zählen
89 wir anderen zustimmen können
90 wir uns überschreiten können
91 auch Kängurus erst mal kleine Sprünge machen
92 das Böse uns mal kann
93 es Grenzen gibt
94 man mit Scherben auch Glück anrichten kann
95 wir ein Wunderwerk aus Zellen sind
96 wir gerne beieinander sitzen
97 wir in die Luft gehen können
98 wir Liebesbriefe schreiben und empfangen können
99 wir von den Tieren die Faulheit lernen können
100 wir ein Kompliment ans Leben sind
101 alles Lebendige zusammengehört
102 wir so viel voneinander lernen können
103 sich der Sternenhimmel über uns wölbt
104 Liebe der beste Koch ist
105 man sich ins Schlafzimmer zurückziehen kann
106 der Sonnenuntergang kostenlos ist
107 wir von der Stille des Wassers lernen können
108 viele Probleme kleiner sind als gedacht
109 wir älter und klüger werden
110 wir nur einmal leben

1 DAS LEBEN IST LIEBENSWERT, weil es jeden Tag einen neuen Grund dafür gibt

„Schlafen wie ein glücklicher Stein. In der Sonne auf einem hohen Stuhl sitzen und mit den Beinen baumeln. Die Butterbreze am Morgen. Seinen Frust gegen Hoffnung eintauschen und damit gut leben. Briefe im Briefkasten, auf denen die Adresse von Hand geschrieben ist. Pfirsiche. Fahrstuhl fahren. Leben statt Lebenslauf. Nach der Klausur alles vergessen können. Jungs, die mir Einhörner malen. Kullernde Abschiedstränen. Die Dinge ernst zu nehmen, ohne ernst zu werden. Ananas im Regen essen. Von Ritter Lanzelot getröstet werden. Schokoladeneis von der 'Wundertüte' am Kirchplatz essen. Ein Lächeln von unerreichbaren Mädchen. Freunde übers Internet finden. Direkt am letzten Schultag wegfahren. Morgens im Obstgutgarten stehen. Omi und Opi. Das unglaubliche Gefühl, richtig gehandelt zu haben. Frisch geduscht in frischer Bettwäsche einschlafen. Lachen ohne Zahnspange. Dass alles immer ganz anders sein könnte. Gänsehaut vor Aufregung. Schwimmkerzen auf dem See aussetzen. Mit der Hand abends eine nasse Hecke berühren. Pingpong spielen, bis es stockdunkel ist. Mamas alte Ohrringe finden. Wissen, wo man hingehört. Grünes Chinapapier an den Fenstern haben. An früher denken und lachen müssen ...“

Diese kunterbunte Liste stammt aus dem (mittlerweile eingestellten) Jugendmagazin *jetzt* der Süddeutschen Zeitung. Leserinnen und Leser konnten ihren ganz persönlichen Grund nennen, warum das Leben für sie liebenswert ist. Zustande kam eine wunderbare

Demonstration dafür, wie viel Glück, Zufriedenheit und Lebenssinn wir aus kleinen oder alltäglichen Dingen schöpfen können. Alles, was man dazu braucht, ist die Gabe, den Augenblick und sein Geschenk an uns zu erfassen. Je geübter Sie darin sind, desto leichter wird es Ihnen fallen, sich in der obigen Auswahl an guten Gründen wiederzufinden oder sie - wie wir in diesem Buch - mit eigenen Bildern und Worten zu ergänzen.

MK



2 DAS LEBEN IST LIEBENSWERT, weil wir einander so viel verdanken



Der amerikanische Schriftsteller und Pionier eines einfachen Lebens, Henry David Thoreau stellte sich jeden Morgen nach dem Aufwachen die drei gleichen Fragen: 1. Was ist gut an meinem Leben? 2. Worüber kann ich glücklich sein? 3. Wofür sollte ich dankbar sein? Thoreaus Erfahrung: Die Antworten auf diese drei Fragen stimmen einen schon am Morgen freundlich und positiv. Sie fördern

das Vertrauen in den eigenen guten Weg und erinnern uns an gute Erfahrungen, die wir mit uns selbst oder anderen Menschen machen konnten. Wenn Sie Thoreaus Konzept im Selbstversuch ein paar Wochen lang überprüfen, können Sie folgendes feststellen: Die Antworten auf Frage 1 und 2 bringen nicht immer gleich gute Ergebnisse. Sie sind stimmungsabhängig. Aber Frage 3 ist ein Volltreffer. Ganz egal, wie schwer Ihr Tag auch war, wie traurig oder erschöpft Sie auch sein mögen, es finden sich garantiert immer ein paar Dinge, für die Sie dankbar sein können. Das Gefühl der Dankbarkeit stärkt Ihre Abwehrkräfte und hebt Ihren Lebensmut. Dankbarkeit ist eine Lebenskraft, die bis ins hohe Alter reicht und Früchte bringt.

Anthony de Mello erzählt die Geschichte von einem alten Mann, der in seinem Garten tiefe Löcher grub. „Was machst du da?“, fragte sein Nachbar. „Ich pflanze Mango-Bäume“, lautete die Antwort. „Willst du etwa Früchte von diesen Bäumen essen?“ „Aber nein, so lange werde ich doch gar nicht mehr leben. Aber andere werden da sein. Ich habe mein Leben lang Mangos von Bäumen gegessen, die andere gepflanzt haben. Ich statue hier nur meinen Dank ab.“

Wer dankbar für etwas ist, was er empfangen hat, ist ein Freund der Vergangenheit. Wer aus Dankbarkeit dafür wieder etwas Gutes tut, ist ein Freund der Gegenwart. Wer anderen zeigt, wie viel wir alle einander verdanken, ist ein Freund der Zukunft.

MK

3 DAS LEBEN IST LIEBENSWERT, weil man die Dinge einfacher nehmen kann, als sie sind

Friedrich Nietzsche gilt als der am meisten zitierte Philosoph der Welt. Manche verkennen ihn etwas, denn der Pfarrerssohn aus Sachsen hat zu Glaube und Religion ein sehr distanzierendes Verhältnis gehabt.

Fotos zeigen ihn als mürrisch dreinblickenden Herrn mit furchterregendem Riesenschnauzbar. Aber Nietzsche hat ein paar augenzwinkernde Lebensweisheiten parat, die mir gut gefallen. Am besten finde ich einen Satz von ihm, der einen ermuntert, die Welt mit den Augen eines Philosophen zu sehen. Es ist ein Satz, der in unserer immer komplizierter werdenden Welt ganz besonders aktuell ist. Er lautet:

Ein Denker versteht sich darauf, die Dinge einfacher zu nehmen, als sie sind.

Und zum Beweis, dass der alte Denker Nietzsche diese Weisheit auch selbst durchgezogen hat, hier noch ein Zitat von ihm, das mich immer wieder freut und entspannt, wenn ich es lese:

Die wirklich guten Dinge im Leben haben etwas Lässiges. Sie liegen wie Kühe auf der Wiese.



4 DAS LEBEN IST LIEBENSWEHT, weil wir wegwerfen dürfen

Wenn man es endlich geschafft hat, irgendeine dunkle Ecke im Kleiderschrank oder ein verstaubtes und vergessenes Kellerregal auszuräumen und Nützliches und Schönes von Überflüssigem und Hässlichem zu trennen, dann kommt ein herrlicher Moment. Man packt allen Schrott zusammen, stopft ihn ins Auto und bringt ihn zum Sperrmüll. Dass es diese wunderbaren Orte des Loslassens überhaupt gibt, ist wirklich ein Geschenk. Man stelle sich vor, wir müssten all die zu engen Jacketts, angeschlagenen Tassen, kaputten Lampen, zerschissenen Sessel oder durchgelegenen Matratzen unser Leben lang behalten! Nein danke, weg mit dem Ballast!

Die Wohnung atmet nach einem solchen Befreiungsschlag sichtbar auf. Aber warum sollte eigentlich nur unser äußeres Zuhause eine solche Entschlackungskur verdient haben? Manchmal sollten wir darum auch unsere Seele entrümpeln. Was sich da über die Jahre alles angesammelt hat! Neben Kostbarem lagert da auch eine Menge Lebensballast. Überladen mit Bildern, Erfahrungen, Urteilen und Wissen aus der Vergangenheit. Und für das, was dieser Seele heute wesentlich und wichtig ist, ist kein angemessener Platz da. Also, nur Mut!

Das Rezept heißt: Heute will ich mich von etwas Vergangenen trennen, damit in meinem Herzen Platz wird für neue Erfahrungen und Einsichten. Werfen Sie ein Vorurteil weg. Es hat sich nicht bewahrheitet oder Sie am Leben gehindert. Und warum nicht auch gleich noch eine

alte Sorge. Sie hat sich viel zu breit gemacht in all den Jahren. Am meisten Seelenmüll produzieren Vorwürfe, die Sie gegen jemanden erheben. Die aufzugeben bedeutet wahrscheinlich für jeden Schwerstarbeit, aber es lohnt sich! Es macht Spaß, auf diese Weise innerlich leer zu werden. Denn auf Ihre Seele wartet der Hochgenuss, sich wieder freier und unbeschwerter bewegen zu können.

MK



**5 DAS LEBEN IST LIEBENSWERT,
weil wir wieder Amseln singen
hören**



Ja, Quarantäne, das kennt er. Es ist nur ein paar Jahre her, erzählte mir ein junger Mann, da musste er wegen einer unbekanntem ansteckenden Krankheit mehrere Wochen

lang in einem Klinikzimmer verbringen, streng abgeschlossen von allen. Untersucht und betreut wurde er von vollständig vermummtem Personal. Nicht einmal das Fenster durfte er öffnen. Aber er konnte durch die Filtermatten der Lüftungsschlitze eine Amsel vor seinem Fenster singen hören. Dieser Gesang, sagte er, war seine Rettung. Der war für ihn wie ein Strohalm, an dem sich seine Seele festhalten konnte. Dass die Amsel einfach so unbeschwert ihre herrlichen Melodien sang, war für ihn eine Botschaft: Das Leben ist stärker als jede Bedrohung.

Was er damals nicht wusste: Amseln sind geradezu ein Symbol für die Auferstehung. 2010 starben bei uns in der Region sehr viele durch das Usutu-Virus. Danach erholten sich die Bestände langsam, aber 2019 schlug das Virus erneut zu. Doch inzwischen sind wieder überall Amseln zu hören.

Amseln singen reine Melodien. Instrumentals sozusagen, ohne Text. Gäbe es eine Software, die ihre Töne in unsere Sprache übersetzt - ich könnte mir gut vorstellen, dass ein Jesuszitat dabei herauskäme: „Ich bin die Auferstehung und das Leben.“

Die Amsel wird in der Literatur und in der Musikwissenschaft hoch geschätzt. Im Unterschied zu den meisten heimischen Vögeln haben Amseln ein umfangreiches Repertoire mit über 30 Melodien. Sie übernehmen Tonfolgen von anderen Amseln, aber auch von anderer Musik, die sie zu hören bekommen. Als 2007 bei einer Kunstaktion viele Bonner Beethovens „Ode an die Freude“ als Klingelton in ihr Handy luden, integrierten einige Amseln Passagen aus „Freude, schöner Götterfunke“ in ihren Gesang.

Die kleinen Arien der Amseln bestehen aus eigenwilligen atonalen Passagen, die menschlichem Musikgeschmack fremd vorkommen. Aber sie enthalten auch kunstvolle Melodien, die in unserem Notensystem aufgeschrieben werden können. Sie können eine faszinierende Wirkung entfalten, so wie sie den jungen Mann in der Einsamkeit seiner Quarantäne getröstet haben.

Wenn Sie gerade keine Amsel vor dem Fenster haben: Suchen Sie auf YouTube nach Paul McCartneys wundervoller Ballade „Blackbird“, aufgenommen 1968. Die Amsel steht dort stellvertretend für eine afroamerikanische Frau in den damaligen Unruhen der Bürgerrechtsbewegung.

WTK

6

DAS LEBEN IST LIEBENSWERT, weil Sie einmalig sind



Ein großartiger Grund zu leben ist das Gefühl, einzigartig zu sein. Etwas ganz Besonderes und Einmaliges. Können Sie das von sich sagen? Oder vergleichen Sie sich gelegentlich mit anderen Menschen? Ach, wäre ich nur so attraktiv, so selbständig, so klug, so charmant, so geschäftstüchtig, so locker wie ... Vergleiche führen schnell zur Abwertung und wecken den Neid. Wenn er erst

angefangen hat, in Ihr Herz zu kriechen, kommen schlechte Stimmung, Traurigkeit und Missmut bald hinterher.

Damit sich das Leben wieder gut und lohnenswert anfühlt, sollten Sie dem Neid und seinem scheelen Blick entschieden und selbstbewusst ein Ende setzen. Kopf hoch und Augen auf für das Besondere an Ihnen selbst! Was macht Ihre Persönlichkeit aus? Worin liegt Ihre ganz besondere Gabe? Was ist Ihr Talent? Wenn Sie es nicht selbst wissen, haben Sie das Recht und die Pflicht Ihre Freunde zu fragen, was Sie Positives oder gar Einmaliges an Ihnen entdeckt haben. Bitten Sie um Ehrlichkeit und um etwas Konkretes. Dass man Sie einfach gern hat, genügt in diesem Fall noch nicht.

Ist Ihr Selbstvertrauen wieder hochgepöppelt, kommt ein zweiter Schritt. Der kann Sie etwas Überwindung kosten, aber dafür werden Sie den lästigen Neid wirklich los. Der Tipp kommt vom großen Geheimrat Johann Wolfgang von Goethe. „Gegen die großen Vorzüge anderer hilft nur – Liebe.“ Drehen Sie den neidischen Blick um in eine Gabe: das Besondere in anderen zu entdecken, so wie es Ihre Freunde vorher bei Ihnen getan haben. Dann können Sie die Vielfalt der Begabungen in Ihrem Umfeld genießen und sich an der Einzigartigkeit Ihrer Mitmenschen erfreuen. Und das ist viel lohnender als ein neidisches Herz.

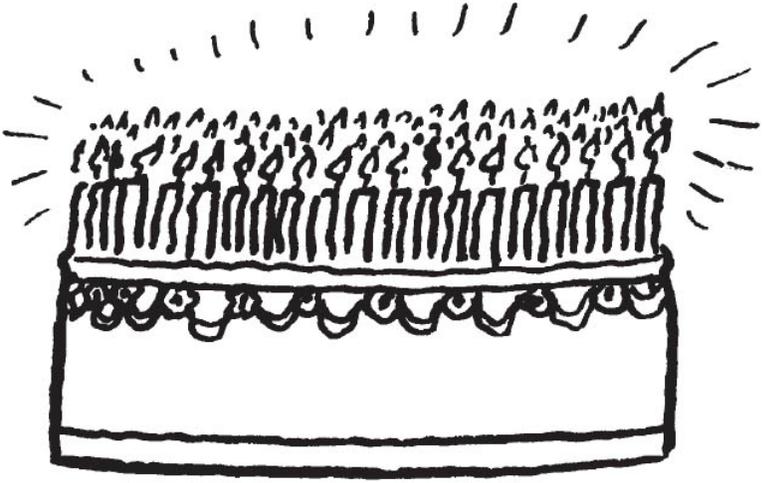
MK

7 **DAS LEBEN IST LIEBENSWEHT, weil wir die Jahre zählen können**

Manche Leute finden es schrecklich, älter zu werden. Künstlerinnen wie Jennifer Lopez oder Sandra Bullock zauberten sich beide vier Jahre jünger, eine beliebte Zeiteinheit bei weiblichen Stars. Auffällig viele Männer schummeln gerne bei Online-Dates. Andere wollen ihre Geburtstage gar nicht feiern, weil sie die vielen Kerzen auf der Torte schrecklich finden. Dabei sind sie die kleinen leuchtenden Beweise, dass wir schon viel erleben durften und immer noch am Leben sind.

„Eigentlich ist es auch ein Erlebnis, nicht tot zu sein.“ Diesen Satz schrieb Antoine de Saint-Exupéry, nachdem er aus 4 000 Metern mit seinem Flugzeug abgestürzt war. Ins Bodenlose ging der Sturzflug. Saint-Exupéry glaubte, eine Tragfläche sei abgebrochen und die Felder unter ihm hielt er schon für sein Grab. Er fühlte sich ganz weiß werden, erzählt er, ganz blank vor Angst. Auf unerklärliche Weise stabilisierte sich das Flugzeug, kein Flügel fehlte, aber diese Erkenntnis blieb: Eigentlich ist es auch ein Erlebnis, nicht tot zu sein.

Das möchte ich mir öfter bewusst machen: Dass ich es gerade erleben darf, nicht tot zu sein. Dass ich mich freuen kann, zu leben und älter zu werden. Oder, wie es der alte Maurice Chevalier so schön gesagt hat: „Älterwerden ist gar nicht so schlecht, wenn man die Alternative bedenkt.“



8 DAS LEBEN IST LIEBENSWERT, weil es nicht nur Berufe, sondern auch Berufung gibt



Stellen Sie sich einen Mann vor, der alle, wirklich alle der folgenden Berufe ausübte: Dachpappenfirmalehrling, Tabakladenbesitzer, Fremdenführer, Privatbibliothekar, Schauspieler, Kontorist, Reklametexter, Riesenschlangenträger auf dem Jahrmarkt, Kunstmaler, Buchhalter in einem Reisebüro, fahrender Sänger, Wahrsagerin (als Frau verkleidet in einem Bordell), Minensuchbootkommandant, Kabarettist, Postüberwachungsstellenprüfer, Schaufensterdekorateur, Kinderbuchautor, Bühnenartist.

Wie kann man das alles in einundfünfzig Lebensjahren unterbringen? Und was kann ein solches unstetes Berufsleben einbringen? Mit seinem Tabakladen ging er

schon nach einem halben Jahr in Konkurs. Er hatte ihn mit einem Skelett dekoriert, das in Zigarrenkisten wühlte. Der Mann hatte sein Leben lang Geldsorgen, jahrelang nicht einmal eine eigene Wohnung. Mitunter schlief er bei Freunden, eingerollt in deren Teppiche. Als Obdachlosen steckte man ihn in Antwerpen sogar ins Gefängnis. Selbst sein Traumberuf Seemann, dem er als junger Mann gefolgt war, brachte ihm kein dauerndes Glück.

Der Mann, der seine Berufe ständig wechselte, in den meisten ziemlich versagte, hieß mit bürgerlichem Namen Hans Gustav Bötticher. Irgendwann gab er sich selbst einen neuen Namen: Joachim Ringelnatz. Der Name passt zu einem Ex-Matrosen, denn er bezieht sich wohl auf die von ihm heißgeliebten Seepferdchen, die von Seeleuten auch „Ringelnass“ genannt werden. Joachim ist hebräisch und bedeutet „Gott richtet auf“. Sein Pseudonym „schütze ihn wie eine Tarnkappe“, meinte Ringelnatz einmal. Vielleicht aber war es genau anders herum: Dieser selbstgewählte Name ist ein Bekenntnis zu seiner wahren Berufung als Künstler. Unter ihm wurde er berühmt und blieb bis heute sichtbar. Als Humorist und geistreicher Erfinder des Seemanns Kuttel Daddeldu, des männlichen Briefmarks oder des kleinen Zwiebelchens im rührendsten Kindergebetschen deutscher Sprache. Die Poesie war seine Berufung und recht spät sein Beruf. Aber alle seine anderen beruflichen Versuche hatten ihn eines gelehrt: „Überall ist Wunderland. Überall ist Leben.“

MK