

**Beate Forsbach**

# **Leben ist mehr auch in Krisen**

**Gelassen älter werden**

**Edition Forsbach**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

## Edition Forsbach

*Der Verlag für Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2020  
[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Enthält das Reprint von „Leben ist mehr. Lebenskunst lernen beim Älterwerden“, 3. Aufl., BOD, Norderstedt 2009 sowie das Reprint der Einleitung von „Leben allein genügt nicht. Von der Kunst des Älterwerdens“, BOD, Norderstedt 2010

Autorenfotos: Theresia Berger, Rimsting am Chiemsee

Coverbild: © Dr. Beate Forsbach

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-95904-093-8 (Print)  
ISBN 978-3-95904-094-5 (E-Book)

## Inhalt

---

<b>Einleitung: Perspektivenwechsel</b>	<b>7</b>
Dieses unglaubliche Jahr 2020	12
<b>Krisen und Chancen</b>	<b>19</b>
Und die Coronakrise?	27
Geburtstag 2020	30
<b>Vom Geschenk des Älterwerdens</b>	<b>38</b>
Warum ich noch nicht in Rente gehe	43
Ich feiere jeden Geburtstag, als ob es der letzte wäre	46
Ruhestand mit 65?	47
Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an	49
<b>Alleinleben</b>	<b>55</b>
Geh zuerst mit dem Hund spazieren!	55
Alleinseinkönnen – auch in der Partnerschaft	59
Leben mit den Jüngeren	61
Leben in der virtuellen Welt	65
<b>Ostern als Zukunftsfest feiern</b>	<b>67</b>
Ostern wird diesmal anders sein (2020)	70
<b>Unsere Umgebung: Lebensort – Urlaubsorte</b>	<b>74</b>
Angekommen!	78
Bamberg liegt nicht am Meer	82
Die Magie von Armentarola	86

## Einleitung: Perspektivenwechsel

---

<b>Der Sinn deines Lebens</b>	<b>88</b>
Mein Weg des Erfolgs mit Herz	88
Bücher mit Herz	92
<b>Kraft schöpfen und Energie gewinnen</b>	<b>96</b>
Woher nimmst du bloß all die Kraft?	97
Wie gewinne ich neue Energie?	98
<b>Gelassen älter werden</b>	<b>103</b>
Durchhalten	108
Leichtigkeit	109
Dankbarkeit	112
<b>Ein gelungenes Leben</b>	<b>116</b>
Was mir wirklich wichtig ist	120
<b>REPRINT: Leben ist mehr</b>	<b>124</b>
<b>REPRINT: Leben allein genügt nicht</b>	<b>212</b>
<b>Auswahlbibliographie</b>	<b>225</b>
<b>Zur Autorin</b>	<b>228</b>
<b>Danke</b>	<b>230</b>

Schon lange wollte ich mein erstes selbst publiziertes Buch „Leben ist mehr. Lebenskunst lernen beim Älterwerden“ neu herausbringen. Dann kam die Coronakrise. Rolf Zuckowski sang im Dachstübchen und schickte ermutigende Videos auf Facebook: Lieder aus dem Dachstübchen.

Einige seiner Lieder passten gerade besonders gut in die Krise: Das Lied „Leben ist mehr“ als Motto für mein damaliges Buch – und das Lied „Einmal leben“, das ich seit Jahren immer wieder höre, um mir Mut zu machen und meine Gedanken zur Lebenskunst anzuregen.

**Du träumst – Du wachst - Du weinst – Du lachst  
Wie du wohl heut die andern glücklich machst?**

**Einmal leben, einmal leben, zweimal leben gibt es nicht.  
Einmal leben, einmal leben, und die Sonne scheint in dein Gesicht**

Ich wartete mit der Neuausgabe – ich spürte, dass ich mit der Lebensphilosophie aus meinem Buch „Leben ist mehr“ gut in dieser Coronakrise (über)leben würde:

**Glück kann man nicht auf morgen verschieben –  
Leben ist jetzt und hier.**

Denn die beste Zeit in unserem Leben ist jetzt und letztlich geht es darum, den Sinn unseres eigenen Lebens zu entdecken und zu wissen, worauf es uns im Leben wirklich ankommt.

„Leben ist mehr“ meint, uns vom Stress zu befreien, Langsamkeit und Ruhe in unserem Leben zuzulassen und uns mehr Zeit zu gönnen für Spaziergänge in der Natur, für unseren Hund, für Musik und Kunst, für geruhsames Reisen.

„Leben ist mehr“ bedeutet, mit jüngeren und älteren Menschen im Frieden zu leben, für andere da zu sein, aber auch allein sein zu können und für uns selbst zu sorgen. Denn alle Liebe, die wir geben, kehrt zu uns zurück, und wenn wir andere glücklich machen, dann sind wir es auch.

„Leben ist mehr“ heißt, die kleinen Glücksmomente des Alltags zu erkennen und in jeder negativen Situation das Gute darin zu sehen. Es heißt, Optimismus und positives Denken zu lernen, um das Leben mit seinen Höhen und Tiefen voller Mut, Liebe und Lebensfreude zu genießen.

„Leben ist mehr“ hieß mein erstes Buch zum Älterwerden, das ich vor 12 Jahren zum 65. Geburtstag meines Doktorvaters schrieb. Sie finden es als Reprint im letzten Teil dieses Buches. Ich war damals 56 Jahre alt und schrieb es nicht aus eigener Erfahrung, sondern aufgrund der Erfahrungen mit dem Älterwerden meiner Mutter und meines um 14 ½ Jahre älteren Mannes Hans Christian sowie aus Beobachtungen meiner älteren und auch jüngeren Freunde und Bekannten. In dem Buch gibt es eine Rückblende zu meinem 55. Geburtstag, an dem ich spontan den Text „Wenn ich mein Leben noch einmal leben dürfte“ meinen Gästen vorlas, so wie schon zuvor an meinem 50. Geburtstag.

An diesem Tag hatte ich mich offenbar erstmalig ernsthaft mit dem Älterwerden beschäftigt – wobei ich natürlich gar nicht „alt“ oder gar „älter“ war, denn ich war oft die Jüngste: in unserer Familie, im Freundeskreis, in meiner Ehe – ich war immer die „junge Ehefrau“, die „kleine Schwester“, die „junge Freundin“. Auch frü-

her war ich schon oft die Jüngste gewesen: Bereits mit 22 Jahren hatte ich begonnen, neben dem Studium an meinem ehemaligen Gymnasium zu unterrichten, wo ich von einigen Lehrern noch für eine Schülerin gehalten wurde. Später wurde ich mit 34 Jahren die jüngste Studiendirektorin im Regierungsbezirk und dann mit 35 Jahren die jüngste Schulleiterin einer Gesamtschule.

Und in meinem Buch „Leben ist mehr“ stellte ich fest, dass ich bis zu meinem 55. Geburtstag schon einige Fortschritte beim Erlernen der Lebenskunst gemacht hatte. Ich hatte Bill Mockridge (geb. 1947) zitiert, der gesagt hatte: „Spätestens mit 55 sollte man sich entscheiden, ob man seine Jugend oder sein Alter verlängern will.“ Lothar Seiwert schrieb dazu in seiner damaligen Rezension: „Ein wunderbarer Satz! Schön wäre, könnte man oder frau, wie frau oder man wollte.“ Heute glaube ich, dass wir uns wirklich entscheiden können, ob wir unsere Jugend oder unser Alter verlängern wollen. Dazu schreibe ich dieses Buch.

Zu meinem Buch „Leben ist mehr“ hatte ich einen Newsletter ins Leben gerufen, mit Informationen, Geschichten und Zitaten zur Lebenskunst beim Älterwerden, zur Positiven Psychologie, zu Musik und Gesundheit. Viele der Texte aus diesem Newsletter veröffentlichte ich 2010 in meinem Buch „Leben allein genügt nicht. Von der Kunst des Älterwerdens“. Zu diesem Zeitpunkt war ich noch nicht ganz 58, und meine Texte hatte ich nicht aus meiner eigenen Erfahrung mit dem Älterwerden geschrieben, sondern wieder aus den Erfahrungen mit den älteren Freunden, vor allem aus dem Zusammenleben mit meinem Mann Hans Christian, der zu diesem Zeitpunkt bereits pflegebedürftig war. Ich erzählte von alltäglichen Begebenheiten aus unserem Leben und leitete daraus Wegweiser für das Älterwerden ab.

Meine Geschichten waren jetzt und hier entstanden. Sie handelten von Veränderungen und Überraschungen, vom Abschied und Loslassen, von Liebe und Freundschaft, von Angst und Hoffnung,

von Stress, Krankheit und Heilung, aber auch von Optimismus, Glück und Lebensfreude. Sie zeigten uns, dass auch wir in unserem Leben das ganz persönliche Glück erfahren können. Der Titel des Buches leitete sich ab von dem schönen Zitat von Hans Christian Andersen:

**„Leben allein genügt nicht“,  
sagte der Schmetterling,  
„Sonnenschein, Freiheit  
und eine kleine Blume  
muss man haben.“**

Das Einleitungskapitel dieses Buches mit meinen Betrachtungen zu Sonnenschein, Freiheit und der kleinen Blume des Lebens finden Sie als Reprint ganz hinten in diesem Buch.

Wie ich mit „Leben ist mehr“ Krisenzeiten jeglicher Art gut überstehen konnte, erfuhr ich bereits vor einigen Jahren: An meinem 60. Geburtstag feierten wir ein schönes Gartenfest auf Fehmarn, wohin wir 2010 von Bamberg umgezogen waren. Wir hatten ein Haus mit Garten gekauft, und ich hatte meinem Mann den lebenslangen Wunsch nach einem „Hündchen“ erfüllt: die Berner Sennenhündin Senta kam im Juli 2011 als acht Wochen alter Welpen zu uns.

Am 11. Februar 2011 hatte ich meinen Verlag gegründet, eigentlich hatte ich lediglich einen Gewerbeschein von der Stadt Fehmarn geholt und erstmal gar nicht viel unternommen. Das erste Buch hieß „Die Probezeit. Über Abschiede, Neuanfänge und gute Freunde“, ich hatte es noch mit meinem Mann zusammen geschrieben.

Einige Zeit später musste ich dann feststellen, dass er nicht mehr lesen und schreiben konnte – war das die Zeit, als ich feststellte, dass ich auch älter wurde? Ich weiß es nicht. Jedenfalls fühlte ich mich an meinem 60. Geburtstag keineswegs alt. Ich hatte ältere und jüngere Freunde, die mit mir feierten, und in den Jahren danach verließen uns einige der Weggefährten.

Im Februar 2014 starb dann mein Mann, nur einen Tag vor dem dritten Geburtstag meines Verlages. Das war der Tag, an dem ich endgültig nicht mehr die „junge“ Ehefrau war – mit 61 Jahren erlebte ich eine der größten Krisen meines Lebens.

## **Noch ein Perspektivenwechsel im Sommer 2020**

Heute, am ersten Urlaubstag, ging meine Brille kaputt. Zum Glück habe ich meine alte und auch sehr schöne Brille dabei und sehe jetzt das Leben wieder durch eine andere Brille, aus einer anderen Perspektive.

Einen Perspektivenwechsel anderer Art hatte ich schon mal vor fünf Jahren erlebt, als ich zum ersten Mal allein in die Berge fuhr. Damals war ich verliebt in einen Mann – bin ich das heute auch? Nein, ich bin verliebt in mich selbst und mein Leben – ich liebe mich und mein Leben – und ich bin auch verliebt in Senta, meine Berner Sennenhündin.

Wir leben in einer Traumwohnung in Bamberg. Ich habe eine tolle Assistentin, ein schickes Auto, das bezahlt ist. Ich habe keine Verbindlichkeiten mehr. Ich mache mehrmals im Jahr Urlaub mit Senta in dem traumhaften Hotel Armentarola.

Wenn ich mich wirklich selbst liebe, gelingt es mir auch abzunehmen, so dachte ich. Ich habe mir mein Lieblingsbild vom 65. Geburtstag auf mein Handy geladen: Da sehe ich schick und jugendlich aus, so will ich bleiben – und jetzt erstmal wieder werden!

Ich habe mich immer gefragt, warum es mir nicht gelingt, abzunehmen, wo mir doch alles andere gelingt. Ja, ich habe mit allem, was ich anpacke, Erfolg.

Hier in Armentarola finde ich die Lösung: Ich liebe mich selbst, und es ist ein Perspektivenwechsel wie vor fünf Jahren, als ich wenige Monate danach 70 kg wog!

Das schaffe ich dieses Jahr auch! Es sind noch fünf Monate bis zum Adventsurlaub in Armentarola. Dann möchte ich wieder in meinen roten Hosenanzug passen. Und dieses Jahr wird es mir gelingen! Ich liebe mein schickes Aussehen, meine Fitness, meine Jugendlichkeit.

Beim Betrachten eines alten Bildes fiel mir ein: Vor fünf Jahren wollte ich immer jünger aussehen als ich bin, damals war ich 63. Alle anderen wurden älter – ich nicht. Dachte ich zumindest. Und dann musste ich feststellen: ich auch!

Am stärksten fiel es mir bei Senta auf. Zuerst ärgerte ich mich immer, wenn die Leute fragten, das sei ja wohl schon ein älterer Hund. Als ob das etwas Schlimmes sei. Zuerst hatte ich immer gesagt, was ist älter? Senta war 8 ½, später sagte ich einfach: Sie ist 8. Und jetzt eben 9. Wir sind beide älter geworden.

Nun geht es mir darum, gesund und glücklich 100 zu werden.  
Und gelassen älter zu werden.

## **Dieses unglaubliche Jahr 2020**

Nach einem bewegten Jahr 2019 freute ich mich sehr auf das neue Jahrzehnt. Niemand von uns kann die Zukunft vorhersagen, und ich habe mir angewöhnt, an jedem Neujahrstag das neue Jahr als ein großes Versprechen zu begrüßen.

Also auch das Jahr 2020!!

Am Neujahrstag öffnete ich den Kalender, den ich mir selbst geschenkt und in den vergangenen Jahren so lieb gewonnen hatte: „I can do it“ von Louise Hay enthält ein wichtiges Motto für dieses neue Jahr:

**It is a new year – time to get life in order!  
The energy of 2020 motivates us to build  
a solid foundation for the future.  
Let us take stock of where we have been,  
and then joyfully look ahead  
to where we would like to be.**

**Es ist ein neues Jahr – Zeit, das Leben in Ordnung zu bringen!  
Die Energie des Jahres 2020 motiviert uns,  
ein solides Fundament für die Zukunft zu schaffen.  
Lasst uns Bilanz ziehen, wo wir waren, und dann freudig nach  
vorne schauen, wo wir gerne sein würden.**

Ich habe im vergangenen Jahr wieder einmal deutlich gemerkt, dass wir unser Leben jeden Tag neu gestalten können. Das ist so fantastisch – und deshalb liebe ich Louise Hay, von der ich es gelernt habe! Und ich habe erfahren, dass es tatsächlich klappt. Mein Umzug nach Bamberg sollte mir ja auch ein tragfähiges Fundament für die Zukunft schaffen. Mehrere gesundheitliche Ereignisse – ein gebrochener Fuß, eine außergewöhnliche Erkältung, eine heftige Magenverstimmung, Schlafstörungen – hatten mir deutlich gemacht, dass es noch weiterer Veränderungen bedurfte.

Denn für mein Ziel „Gesund und glücklich 100 zu werden“ strebe ich den „Himmel auf Erden“ an, im privaten und beruflichen Umfeld, am Lebensort und auch am speziellen Wohnort, außerdem an den Orten, wo ich meine Urlaubstage verbringe.

Übernächste Woche werde ich wieder mit meiner Business-Mentorin Dr. Renée Moore zusammen ein „Update“ für meinen Verlag und mein Autoren-Mentoring erarbeiten. So wird sich mein Unternehmen immer weiter entwickeln und ich schreite voran auf meinem Weg des Erfolgs mit Herz.

Ich habe mein Umfeld verbessert, bin in eine Traumwohnung umgezogen, gerade noch vor Beginn der Coronakrise.

Ich hätte dieses Jahr mein Haus auf Fehmarn nicht verkaufen können. Mehrere Wochen lang kam niemand auf die Insel – auch die neuen Eigentümer meines Hauses durften als Zweitwohnungsbesitzer nicht auf die Insel kommen. Wer kauft dann schon ein Haus? Außerdem schwächelt die allgemeine wirtschaftliche Lage, und die Menschen sind vorsichtiger bei solchen Käufen.

Am 11. Februar habe ich Einzug und Verlagsjubiläum gefeiert – gerade noch vor der Krise.

Die Dame von der Vermietungsgesellschaft hat gesagt: diese Wohnung hat auf Sie gewartet. Immerhin steht das Haus schon seit über zwei Jahren, die Wohnung aber war noch unbewohnt, niemand wollte sie haben. Bis ich sie fand und am 1. November 2019 im strömenden Regen mit Senta dorthin ging, um zu schauen, wo das ist!

Und da schöpfte ich Hoffnung, obwohl ich noch nicht sicher war, ob ich diese Wohnung haben wollte! Man stelle sich vor, mit einer Dachterrasse von fast 100 qm!!

Es gab dann später so viele Wunder:

Die Küche, die der Mann vom Küchenstudio mir nicht in der neuen Wohnung einrichten konnte (außer wir hätten vieles weggeworfen und vieles neu hinzugekauft und der Kühlschrank wäre ins Esszimmer gekommen), diese meine Küche ist viel schöner als die erste Küche – obwohl es exakt dieselben Möbel und Geräte sind.

Ich habe sie geplant mit den Möbeln, die ich hatte, und ich habe mir einen genialen Tischler, den Franz, geholt, der hat sie mir mit seinen drei Kollegen von der Tischlerei, die ich schon so lange kenne, aufgebaut. Und sie ist viel schöner geworden!

Der Franz hatte uns damals, bei unserem ersten Umzug in die tolle Jugendstilwohnung in Bamberg, unsere moderne Landhausküche umgebaut und angepasst – ebenfalls nach meiner eigenen Planung. Und dann beim Umzug in die kleine Neubau-Eigentumswohnung hat er wieder die Küche umgebaut – sie sah aus, als hätten

wir sie genau für diese Wohnung angeschafft. Und so ist es diesmal auch. Und der Franz freute sich, weil er sagte, nach meiner Planung kann man so etwas gut machen!

Bei der Wohnungsübergabe stellte ich fest, dass die Wohnung gar keinen Holzfußboden hatte, wie ich gedacht hatte, sondern genau so einen Vinylboden, wie ich ihn mir für mein Haus in Fehmarn seit Jahren gewünscht hatte.

Ich habe jetzt einen großen Keller, wo alle Bücher lagern und der Wein. Ganz kurz vor der C-Krise habe ich noch eine größere Auflage des Titels „Miracle Morning für Millionäre“ bei der Druckerei CPI in Birkach, nur 8 km von meiner Wohnung entfernt, bestellt und selbst abgeholt. Dieser Titel lief während der Krise, er lief und lief – selbst als Amazon eigentlich keine Bücherbestellungen mehr aufgab, haben sie diesen Titel bestellt.

Es ist ganz bequem, vom Keller in die Tiefgarage zu gelangen – ich habe mir wieder einen Transportwagen gekauft, wie ich ihn in Fehmarn gelassen hatte. Mit dem Auto bin ich aus der Tiefgarage in wenigen Minuten am Supermarkt und an der Hauptpost.

Und ich habe mir beim Umzug vorgestellt, dass ich nun eine Assistentin beschäftigen könnte, die hier in diesem Keller auch in meiner Abwesenheit die bestellten Bücher verpacken könnte. Im Mai habe ich diese Assistentin gefunden, obwohl ich eigentlich gar nicht danach gesucht hatte – denn während der Coronakrise hatte ich den Gedanken schon aufgegeben.

Die Wohnung ist so schön hell – selbst bei schlechtem Wetter, und sie hat eine gute Energie. Und sie ist gemütlich, durch die Unterteilung in verschiedene Wohnbereiche – offene Räume mit Trennwänden. Das Gäste-WC mit Dusche ist sensationell – mit Blick auf die Altenburg. Und mein Flügel kommt wunderbar zur Geltung! Die Rolläden gehen elektrisch rauf und runter – ganz anders als in der ersten Wohnung, wo man „kurbeln“ musste.

Und das kleine Büro im „Herzen“ der Wohnung ist urgemütlich – ich habe mir neue Möbel gekauft: Schreibtisch, Besprechungstisch und zwei Sessel, Druckerwagen, und mit unserer alten, etwas reduzierten Bücherwand kombiniert. Und die erste Pflanze während der Coronakrise war eine Rose in Verlagsfarben, auf der Terrasse direkt vor dem Büro. Im Schlafzimmer ist viel Platz für mein Bett und für Senta's Bett. Und im angrenzenden Ankleidezimmer steht der Kleiderschrank, ohne dass man ihn vom Bett aus sieht.

An den ersten Tagen in der neuen Wohnung sind Senta und ich jeden Morgen nach dem Aufwachen durch die ganze Wohnung gegangen und haben uns daran gefreut.

Ein Satz, den ich in Paul Coelho's Buch „Der Alchimist“ (S. 47) gelesen habe, hat sich bewahrheitet:

**„Wenn du etwas ganz fest willst, dann wird das Universum darauf hinwirken, dass du es erreichen kannst.“**

Der Chef vom Restaurant „Toscanino“ in meiner Nachbarschaft hatte die Idee, eine tolle Osterkarte zum Abholen zu kreieren. Dort war ich am Umzugstag zum Essen gewesen und danach nur einmal mit einer Geschäftsfreundin. Der hübsche Garten hatte mir schon früher gefallen, als ich mit meinem Mann in Bamberg wohnte, aber wir waren dort nie zum Essen hingegangen.

Während des Osterfestes und auch in den Wochen danach habe ich mir dort mehrfach Essen geholt und auf meiner Dachterrasse genossen. Ich habe das auf Facebook gepostet, um diese schöne Initiative des deutschen Eigentümers zu unterstützen. Daraus ist inzwischen eine nachbarliche Freundschaft entstanden.

Durch das Posten der Bilder von meiner ansonsten leeren Dachterrasse habe ich eine begnadete Gärtnerin gefunden, die mir meine Terrasse gestaltet hat mit wundervollen Rosen und Lavendel und

noch anderen Pflanzen, deren Namen ich nicht mehr weiß. Und sie ist inzwischen sogar Autorin in meinem Verlag geworden.

Mein Fuß ist geheilt – ich habe einen außergewöhnlichen Arzt gefunden. Ich habe schön Geburtstag gefeiert. Ich habe herrliche Tage in Armentarola verlebt.

Ich schreibe endlich dieses Buch. Ich habe den Mut, dieses Buch mit Leichtigkeit zu veröffentlichen, nicht erst nach monatelanger entnervender Arbeit, sondern nach vielen Wochen und Monaten mit immer wieder neuen kreativen Ideen, die ich in Texte umgesetzt habe.

Dieses Buch wird am 10. September 2020 erscheinen, genau 11 Monate, nachdem am 10. Oktober 2019 mein Buch „Vom Zauber des Neubeginns“ in der erweiterten und aktualisierten Bamberger Neuausgabe erschienen war.

Auch finanziell bin ich erfolgreich: Ich habe keinerlei Verbindlichkeiten mehr. Ich habe in drei weitere Miracle-Morning-Buch-Projekte investiert. Drei Bücher mit Bezug zur Krisenthematik sind erschienen: Dieses ist das dritte. Ich werde ein Buch zur finanziellen Freiheit veröffentlichen. Als Geschenk einer Autorin habe ich eine Beratung für die Gründung einer GmbH bekommen. Mein Wunsch soll zum 10. Verlagsjubiläum am 11. Februar 2021 in Erfüllung gehen.

Anfang August war ich bei einem Coaching bei Dr. Renée Moore, um meine Positionierung zu aktualisieren. Das Bild von unserem ersten Treffen im Deidesheimer Hof Januar 2018 zeigt mein Buch „Bücher schreiben mit Herz. Mit Deinem Buch zum Expertenstatus“. Damals sagte Renée, das sei nicht meine Zielgruppe. Jetzt gebe ich das Buch neu heraus mit dem Titel „Bücher schreiben mit Herz. Für deinen Erfolg im Business“. Meine Zielgruppe sind Menschen, die als Experte für ihr Herzensthema ein Buch mit mir schreiben und große Ziele verfolgen, um die Welt etwas besser zu machen!!



Meine Wohnung ist inzwischen schön eingerichtet. Auf der Dachterrasse habe ich tolle Rosen in den Verlagsfarben und eine Markise vor dem Büro und dem Esszimmer.

Senta ist gesund, und ich auch! Und wir sind glücklich, mit der neuen Wohnung.

UND: Ich habe eine tolle Assistentin.

Ich habe ein Fotoshooting hier in meiner Wohnung durchgeführt. Heute Morgen dachte ich: Was wird das für ein Tag, was habe ich da bloß wieder gemacht? So etwas habe ich noch nie getan.

Am Vormittag ein Gespräch mit zwei freudigen neuen Autorinnen. Und am Nachmittag ein Fotoshooting mit mehreren Beteiligten und wundervollen Fotos.

Am Abend dann der Ausklang mit einer jungen Autorin im „Toscanino“.

Und nun sitzen Senta und ich gemütlich im Wohnzimmer – ich höre noch einmal „My Way“ von Frank Sinatra und denke, dass ich heute meinen ganz persönlichen Weg gegangen bin mit einigen lieben Menschen, und dass es mir ganz viel Freude gemacht hat und ich heute Abend einfach glücklich bin.

**Mein Rezept zum Glückhsein für dich: „I did it my way.“**

## Krisen und Chancen

---

In seinem lesenswerten Buch „Was in Krisen zählt“ schreibt Michael Bordt: „Ich bin überzeugt, dass es zu Krisen kommt, weil Menschen vergessen haben, auf was es im Leben eigentlich ankommt.“ Und weiter schreibt er: „Ich bin davon überzeugt, dass es vor allem zwei Dinge sind, die das Leben gelingen lassen: Lieben und sinnvoll tätig sein.“ Wir sollten nicht nur oberflächliche Beziehungen zu anderen Menschen pflegen, sondern mit einigen Menschen liebevoll und in tiefer persönlicher Freundschaft verbunden sein. Außerdem sollten wir in unserem Leben eine sinnvolle und beglückende Tätigkeit haben, die für andere Menschen wertvoll und wichtig ist.

Ich habe schon viele Krisen erlebt – wesentlich schlimmere als die Coronakrise. Und ich habe bisher alles gut überstanden, denn ich weiß, was für mich ein glückliches Leben ist.

Ich habe den Mut gehabt, mich auf die Suche nach einem gelungenen Leben zu begeben.

Die schlimmste Krise im vergangenen Jahrzehnt war der Tod meines Mannes im Februar 2014. In meinem Buch „Traurig war ich schon lange. Weiterleben ohne dich“ habe ich meinen Weg durch die Trauerzeit beschrieben, in der ich begann, mein neues Leben zu genießen und wieder glücklich zu sein.

Fünf Jahre später, als das Buch am 10. März 2019 erschien, hatte ich zwei weitere Krisen gemeistert: Im Januar 2019 erlebte ich eine plötzliche Gesichtslähmung und im Februar 2019 dann die lebensbedrohliche Magendrehung meines Hundes – das führte zu meiner großen Veränderung! Ich hatte den Mut loszulassen, mein Haus zu verkaufen und nach Bamberg umzuziehen.