

Beate Forsbach

Vom Zauber des Neubeginns

Beate Forsbach

Vom Zauber des Neubeginns

**Abschied nehmen
und loslassen**

Jubiläumsedition 2021

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

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2021
www.edition-forsbach.de

Nachdruck 4. Auflage, Bamberg 2025
Erweiterte und aktualisierte Neuauflage der Jubiläums-Edition
„Neubeginn & Mee(h)r. Best of Dr. Beate Forsbach“, Fehmarn 2016

Autorenfotos: Theresia Berger, Rimsting am Chiemsee

Coverbild: © magdal3na – Fotolia.com

In den älteren Texten wurde die Rechtschreibung den Gepflogenheiten der neuen deutschen Rechtschreibung angepasst.

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-004-4 (Print)
ISBN 978-3-95904-013-6 (E-Book)

Widmung

**Für meine Lieben
im Diesseits und im Jenseits**

Inhalt

Stufen	10
Vorwort zur Jubiläums-Edition 2021	11
Vorwort zur Neuauflage 2019	15
Vorwort zur Neuauflage 2018	19
Wie alles begann	27
Erinnerung: Die Blockflöte	28
Einschulung: Schreiben lernen	30
Musik & Pädagogik	31
Abituraufsatz	33
Musik und eine Lektion über das Glück	37
Eine Reise nach Agen oder:	
Wie das Unmögliche möglich wurde	38
Schulchor und Schulorchester – auch heute noch aktuell?	43
Abschiede und Enttäuschungen	48
Gesamtschule	48
Innovationen	49
Schule heute – der ganz alltägliche Wahnsinn?	50
Und wieder ein Neubeginn	56
Abschied für immer	58
Das Geheimnis des Glücks	62
Leben allein genügt nicht	62
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden	63
Das Leben spielt ein anderes Lied ...	66
Das Geheimnis des Glücks	68

Lebenskunst: Immer wieder Neubeginn	71
Gedanken über das Reisen	71
Weihnachten in Neujellingsdorf	75
Winterglück	79
Neujahrswünsche für dich	83
Lebe die Melodie deines Lebens	84
Jede Krise ist auch eine Chance	87
Träume verwirklichen	90
Lebe dein Leben	93
Sommerglück	96
Fülle des Lebens	98
Noch ein Abschied für immer	101
Wenn morgen mein letzter Tag wäre	101
Abschied	102
Erneuerungen	105
Meine Trauminsel	106
Eine kleine Reise nach Bamberg	116
Der 63. Geburtstag	121
Dankbarkeit – mein Jahr 2015	125
Senta und ich	132
Der kleine Strand	136
Vom Glück des Schreibens	139
Der Traum vom eigenen Buch	140
Schreiben mit Herz und Seele	145
Was fasziniert mich an Büchern?	147
Bücher schreiben mit Herz	148
Vom Glück des Schreibens	152
Musik: Erinnerung und Neubeginn	153
Musik hören & machen	153
Musikunterricht kann gelingen	155
Das Konzert – durch Schmerz zum Glück	172
Brahms – Endlich loslassen	175
Klavierspielen	181

Brüche im Leben	187	Ein Portrait-Nachtrag von Sandra Dorn	270
Verloren zu gehen hilft dir, neue Wege zu finden	187	Dieses unglaubliche Jahr 2020	274
Perspektivenwechsel	190	Erinnerungen	275
Mutprobe – Brüche im Leben	194	Anders als gedacht	276
Neubeginn	200	Angekommen	277
Die Liebe hört niemals auf	200	Veränderungen	281
Zum fünfjährigen Verlagsjubiläum	208	Bamberg liegt nicht am Meer	282
Halbzeit 2016	214	Leben ist mehr auch in Krisen – Gelassen älter werden	285
Willkommen im Leben	220	Zum zehnjährigen Verlagsjubiläum	289
Der 66. Geburtstag	222	Aufbruch: Lach dem Leben ins Gesicht!	293
Alles hat seine Zeit – Abschied vom Südstrand	226	Auswahlbibliographie	296
Lasst uns das Leben feiern	230	Zur Autorin	300
Ein Ereignis, das mein Weltbild nachhaltig geprägt hat	231	Danke	302
Ein Jahr der Reisen	232		
Gesund und glücklich leben	234		
Bücher mit Herz	234		
Wunder des Jahres 2018	235		
Was mir im Jahr 2018 wichtig geworden ist	236		
Dankbarkeit	237		
Tschüss Fehmarn	239		
Vom Zauber des Neubeginns	242		
Leben ist Veränderung	242		
Abschied nehmen und loslassen	248		
Ankommen – Neubeginn	250		
Das Leben feiern	251		
Anleitung zum Neubeginn	254		
Epilog zur Ausgabe von 2019	261		
Klagemauer?! – Alles ist gut!	263		

Vorwort zur Jubiläums-Edition 2021

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!
(Hermann Hesse, 1877–1962)

© Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2002

**Nicht da ist man daheim, wo man seinen Wohnsitz hat,
sondern da, wo man verstanden wird.**
(Christian Morgenstern, 1871-1914)

Liebe Leserin, lieber Leser,

am 11. Februar 2021 fand das zehnjährige Jubiläum meines Verlages statt. Wir hatten ein festliches Abendessen geplant mit meinem Erfolgsteam, Autoren und Mitarbeitern – aber leider mussten wir das wegen der Beschränkungen der Corona-Krise absagen.

Das Motto auf der Einladung lautete:

**Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,
so ist es der Glaube an die eigene Kraft.**
(Marie von Ebner-Eschenbach, 1830-1916)

Und das passt nicht nur zu unserer zehnjährigen Verlagsgeschichte, sondern auch zu mir und meinem Leben, das du in diesem Buch ein wenig kennenlernen kannst.

In meinem Epilog der erweiterten & aktualisierten Neuauflage dieses Buches von 2019 hatte ich am 1. Oktober 2019 geschrieben: „Auf dem Weg hinunter vom Domberg ging es mir plötzlich auf,

dass ich gerade wieder eines der kleinen Wunder in Form einer ‚wundersamen‘ Begegnung erlebt hatte, von denen mir in den vergangenen Wochen schon so einige begegnet waren. Mir fiel die Definition von Wunder ein, die Hal Elrod in seinem Buch *Miracle Morning für Millionäre* verwendet hat: *Unerschütterlicher Glaube + Überdurchschnittlicher Einsatz = Wunder*. Ich begann zu glauben, dass sich ein Wunsch dieses Tages für mich erfüllen würde. Einer, von dem in dem Gespräch im Rosengarten die Rede war. Ich hatte überdurchschnittlichen Einsatz gezeigt und glaubte fest daran, dass ich mein Ziel erreichen würde.

Und dann wurde mir ganz plötzlich klar, dass dieses Buch, mein erstes Buch, das in Bamberg fertig werden würde, ein passendes Geschenk für liebe Freunde sein würde, zu deren Hochzeitsfeier ich eingeladen war.“

Das Buch wurde fertig zu dieser Feier am 12. Oktober 2019, ich erlebte eine wundervolle Hochzeitsfeier meiner Freunde und eine „wundersame Begegnung“ dort.

Als ich Senta Ende Oktober fütterte, fiel mir ein, dass ich viele Monate lang, beim Frühstück in unserer Küche auf Fehmarn, zu ihr gesagt hatte: Und bald werden wir einen neuen Fußboden haben.

Und wir haben ihn bekommen – nicht in unserem Haus auf Fehmarn, sondern hier, in der neuen Wohnung in Bamberg. Und so sagte ich nun zu ihr: Und bald werden wir unseren neuen Kellerraum haben. Den, den man uns gestern noch verwehrt hatte.

Ich glaubte ganz fest daran, dass uns das Universum diesen Wunsch erfüllen würde. Ob es hier in diesem Haus sein würde, oder in einem anderen Haus, das blieb noch offen. Fest stand nur für mich: Wir werden diesen neuen Kellerraum haben.

Den nächsten Blogartikel schrieb ich zu Weihnachten 2019, und da war es bereits entschieden, dass wir Anfang Februar noch einmal

umziehen würden. Das war für mich eins der „Wunder“ im Bamberger Advent 2019.

Anfang Februar 2020 war es dann soweit: Wir zogen noch einmal um, mit all den vielen Büchern, den Möbeln und meinem schönen Flügel! Senta und ich fühlten uns auf Anhieb wohl in unserer neuen Wohnung voller Licht und guter Energie. Und nur eine Woche nach dem Einzug feierten wir hier das 9. Verlagsjubiläum und eine schöne Einzugsparty mit vielen vergnügten Gästen und Autoren. Alle fühlten sich wohl – und alle fanden es super gemütlich.

Im Februar 2021 wollte ich eine neue Auflage dieses Buches drucken lassen, da das Buch immer wieder gekauft wird. Das Thema „Leben ist Veränderung“ und „Neubeginn“ interessiert eben viele Menschen, vor allem jetzt, in Zeiten von Corona, wo wir so viele Veränderungen erleben wie nie zuvor. Also beschloss ich, eine nochmals erweiterte Neuausgabe dieses Buches zu publizieren.

Es ist interessant (zumindest für mich), dass diese Ausgabe fast genau fünf Jahre nach der ersten Ausgabe dieses Buches erscheint. Im August 2016 habe ich zum fünfjährigen Jubiläum meines Verlages den Sammelband „Neubeginn & Mee(h)r“ mit einem repräsentativen Querschnitt durch mein Schaffen in den Bereichen Lebenskunst, Schreiben & Veröffentlichen sowie Musikpädagogik publiziert. Nur zwei Jahre nach dem Tod meines Mannes Hans Christian Forsbach beging ich damit wieder einen Neubeginn.

Im Mai 2018 schrieb ich das Vorwort des aktualisierten Buches mit dem Titel „Vom Zauber des Neubeginns“. Denn es hatte wieder einen Neubeginn gegeben, der sich seit Wochen angekündigt hatte.

Ein Business-Mentoring Ende Januar 2018 brachte mir neue Perspektiven für meine Tätigkeit als Mentorin für angehende Buchautoren und gleichzeitig auch für den Verlag. Seit dem Autorenseminar im Oktober 2017 war „Bücher schreiben mit Herz“ das Motto für

mein Autoren-Mentoring. Und kurz darauf gab ich die regionale Anbindung des Verlages auf, und das „Mee(h)r“ verschwand aus dem Verlags-Logo. Eine Buchcoaching-Kundin hatte den Anstoß gegeben – und ich merkte, es war überhaupt nicht schwierig, das „Mee(h)r“ loszulassen. In der Folgezeit verabschiedete ich mich auch von mehreren Autoren und ihren Büchern, der Verlag wurde kleiner, und schließlich wurde die Edition Forsbach zum „Verlag für Bücher mit Herz“.

Und als ich im Frühjahr 2019 „aus heiterem Himmel“ das Gefühl hatte, mich verändern zu wollen und wieder nach Bamberg zu ziehen, war das ganz einfach. Zumindest in Bezug auf meinen „Verlag für Bücher mit Herz“ und sein Motto.

Ganz wichtig – neben meinen biographischen Anmerkungen – ist sicher das Thema dieses Buches, an dem ich seit einigen Jahren ein zunehmendes Interesse beobachte. Gerade jetzt, zu Zeiten der weltweiten Corona-Pandemie, wird uns klar, dass ein Neubeginn für alle Menschen notwendig ist. Es wird nie mehr so sein, „wie es früher war“, d. h. vor Beginn der Corona-Pandemie.

Du findest in diesem Buch eine „Anleitung zum Neubeginn“: Viele Menschen scheuen die Veränderung, obwohl es ganz einfach wäre, ein glücklicheres Leben zu führen, statt in der alten Situation zu verharren. Denn der Zauber des Neubeginns beschützt uns und hilft uns, die anstehenden Veränderungen zu meistern!

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen dieses Buches

Deine Beate Forsbach

Bamberg, im April 2021

Vorwort zur Neuauflage 2019

**Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
(Hermann Hesse, 1877-1962)**

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Neuauflage erscheint anlässlich einer großen Lebensveränderung: Scheinbar „aus heiterem Himmel“ bin ich zurückgekehrt in meine einstige Traumstadt Bamberg. Tatsächlich gab es schon länger Anzeichen, dass ich eine neue Lebensstufe erreicht hatte.

Noch zu Beginn des vorigen Jahres hatte jemand zu mir gesagt: „Leben ist Veränderung. Willst du denn für immer auf Fehmarn bleiben?“

Die Antwort auf diese Frage war für mich sonnenklar – schließlich war es seit 40 Jahren mein Traum, auf der Ostseeinsel zu leben. Und seit fast neun Jahren habe ich diesen Traum gelebt.

Leben ist Veränderung – diese Worte hatten offenbar etwas in mir ausgelöst. Denn nach und nach mehrten sich die Anzeichen einer bevorstehenden Veränderung. In meinen Facebook-Posts und Blogartikeln war immer wieder die Rede vom Neubeginn.

Bereits vor einem Jahr erschien die erste Neuauflage meines Buches *Neubeginn & Mee(h)r*, das 2016 zum fünfjährigen Verlagsjubiläum erschienen war, unter dem Titel *Vom Zauber des Neubeginns*.

„Aus heiterem Himmel“ hatte ich das Gefühl, mich verändern zu wollen. Aber stimmt das überhaupt? Bereits vor einem Jahr, am 2. Oktober 2018, richtete ich einen Suchauftrag für eine Zweitwohnung ein und hatte ein attraktives Neubauprojekt mitten in Bamberg entdeckt, das mich auf Anhieb faszinierte: Das Quartier an den Stadtmauern. Ich hatte das Exposé angesehen und auf meinem Mac gespeichert. Wie schön wäre das, so eine moderne Neubauwohnung zu haben. Aber dann vergaß ich das wieder.

Und dann im Frühjahr 2019 war ich mit einem Mal von der Richtigkeit des Plans überzeugt, den mein Mann und ich vor 17 Jahren beschlossen hatten: Bamberg als Alterswohnsitz zu wählen, und im Urlaub in die Berge und ans Meer zu reisen.

Vor neun Wochen bin ich umgezogen und habe seitdem viele kleine „Wunder“ erlebt. Besondere Menschen, die uns unerwartet begegneten, unvorhergesehene Ereignisse und Fügungen, die mir bestätigten: Alles ist gut. Ich bin dafür sehr dankbar. Es ist so aufregend, überraschend und einfach wundervoll, diesen Zauber des Neubeginns in vielen kleinen und großen Dingen zu erleben.

Ich beschloss, eine weitere Ergänzung zu diesem Buch zu schreiben, denn dieser Neubeginn in Bamberg ist großartiger als alle kleineren Neuanfänge in den letzten zwei Jahren. Er betrifft nicht nur einen Umzug – ich habe mein Haus verkauft und wohne in einer großzügigen Mietwohnung.

Das bedeutet auch einen finanziellen Neubeginn, einen großen Schritt in Richtung der finanziellen Freiheit. Aber auch Abschied zu nehmen von früheren Lebensphasen und Dinge loszulassen, die für mein zukünftiges Leben keine Bedeutung mehr haben.

Ich lebe in einer ganz neuen Umgebung und habe einen neuen Geschäftssitz für mein Unternehmen. Auch hier hat ein Neubeginn stattgefunden: in Bezug auf meine geschäftlichen Beziehungen, auf den Verlag und dessen Mitarbeiter und Kooperationspartner.

Und ich habe eine neue Lebensstufe erreicht, die sich bereits seit zwei Jahren angekündigt hatte. Ich nehme das dritte Drittel meines Lebens ins Visier – denn ich möchte gesund und glücklich 100 werden. Und dieser Neubeginn mit 67 ist eine der Voraussetzungen dafür. Da bin ich ganz sicher,

Die Neuausgabe dieses Buches wird die erste sein, die am neuen Geschäftssitz unseres Verlages erscheint. Ich bin stolz darauf, dass die Edition Forsbach als nunmehr bayerischer Verlag ihre „Pflichtstücke“ an die Bayerische Staatsbibliothek in München und die Staatsbibliothek Bamberg liefern darf. Welche Ehre, in diesen großartigen Bibliotheken vertreten zu sein.

Ich habe schon länger ein zunehmendes Interesse am Thema dieses Buches beobachtet. Egal, ob du einen neuen Lebensort, eine neue Wohnung findest, einen neuen Job oder eine neue Beziehung beginnst, ob du ein Unternehmen gründen oder finanziell unabhängig werden möchtest, ob du ein neues Projekt beginnen oder eine neue Lebensstufe erreichen willst: Es gibt immer ähnliche Stufen auf diesem Weg. Man stellt fest, dass sich etwas verändern muss, man trifft Entscheidungen, hat den Mut zum Risiko, man nimmt Abschied und lässt vieles los, was einen belastet hat.

Daher findest du in diesem Buch erstmalig eine „Anleitung zum Neubeginn“, mit der ich dich unterstützen möchte, deinen ganz persönlichen Neubeginn zu meistern. Viele Menschen scheuen die Veränderung, obwohl es ganz einfach wäre, ein glücklicheres Leben zu führen, statt in der alten Situation zu verharren. Denn der Zauber des Neubeginns beschützt uns und hilft uns, die anstehenden Veränderungen zu meistern!

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen dieses Buches

Deine Beate Forsbach
Bamberg, im September 2019

Vorwort zur Neuauflage 2018

**Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.
(Meister Eckhart, 1260–1327)**

Liebe Leserin, lieber Leser,

danke, dass du dich für mein Buch entschieden hast! Hier geht es nicht um einen ganz bestimmten Neubeginn in meinem Leben. Es geht um das Lebensprinzip des Neubeginns, um die Fähigkeit, immer wieder neu beginnen zu können, auch in der schlimmsten Situation. Wie alt dieses Lebensprinzip ist, kannst du an dem Zitat von Meister Eckhart aus dem 13. Jahrhundert erkennen. Sicher kennst du auch das Gedicht *Stufen* von Hermann Hesse, das ich sehr liebe und in diesem Buch immer wieder zitiere. Dort heißt es:

**Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt, und der uns hilft, zu leben.**

Das Leben bietet uns immer neue Chancen. Wichtig ist es auch, sich zu verabschieden von Wünschen, Zielen und Lebensmustern, die uns nicht mehr entsprechen.

„Wenn dein Pferd tot ist, steige ab“, so lautet eine Redewendung.

Loslassen ist daher immer wieder wichtig, den Weg ändern, das Leben neu ausrichten – und doch man selbst zu bleiben oder dem, was man selber ist, immer näher zu kommen.

Irrwege gehören unbedingt dazu, wobei ich keine Irrwege kenne, sondern nur Wege.

Überlege dir immer wieder, was du dir wünschst und was du tun musst, damit deine Wünsche wahr werden. Ohne etwas zu tun, erfüllen sich die meisten Wünsche nicht, und auch Probleme lösen sich nicht einfach mit einem Schlag.

In meinem Buch zeige ich dir, welche Wendepunkte es in meinem Leben gab, wie ich denke und gedacht habe, und wie sich mir der Sinn meines Lebens nach und nach immer deutlicher erschließt.

Grundsätzlich sind alle Erfahrungen gut, jeder Fehler und jede falsche Entscheidung führen uns weiter. Wichtig scheint es mir, nicht mehr darüber nachzudenken, was man falsch gemacht hat, sondern hier und heute in die Zukunft zu gehen, neu zu beginnen. Dabei ist es hilfreich, zu überlegen, was man richtig gemacht hat und was man noch besser machen kann.

Jeder Tag bietet uns die Chance für einen Neubeginn, Also: Lass los und starte heute neu durch!

Vor einiger Zeit las ich ein Buch über die Beziehung des Menschen zu seinem Hund. Der Autor, José Arce, schreibt eine sehr tröstliche und hoffnungsvoll stimmende Prophezeiung: Falls wir heute anfangen, etwas anders zu machen im Umgang mit dem Hund, sind vergangene Fehler des Menschen und angeblich traumatische Erlebnisse des Hundes vergessen. Ab sofort ändert der Hund sein Verhalten, wenn wir etwas anders machen.

Ich habe es ausprobiert und überlegt, woran das liegt. Und warum man das bei Menschen nicht so einfach machen kann. Es fehlen die Zweifler und Kritiker, jedenfalls wenn man mit dem Hund alleine bleibt. Diejenigen, die meinen: Das geht aber nicht, das war doch

alles ganz anders. Und wenn es geht, dann sicher nur heute, man müsse das erst viele Wochen und Monate üben, ehe es gelingt. Der Hund denkt so etwas nicht, das habe ich gelernt in diesen Tagen. Der Hund freut sich, dass sein Mensch etwas anderes macht und er reagiert. Ab sofort. Eine ganz neue Mensch-Hund-Beziehung beginnt. Und das geht jeden Tag. Einfach so.

Ich denke, bei uns Menschen geht das auch. Wir können morgen aufwachen und unsere Gewohnheiten einfach ändern. Das geht am besten, wenn wir mit uns alleine sind. Sobald andere dabei sind, wird es schwierig.

Aber einen Neubeginn in unserem Leben können wir jeden Tag starten! Wir müssen allerdings einiges loslassen: Menschen, Orte, Gewohnheiten. Daher ist das Thema *Neubeginn* immer auch mit Abschied und Loslassen verbunden.

Ich gehe zweimal täglich mit meinem Hund zum Meer, egal wie das Wetter ist, am Morgen meist nach Fehmarnsund und am Nachmittag zum Südstrand. Und jeden Tag ist es anders dort: das Licht, das Wasser, die Sonne, die Wolken, die Stimmung, die Wasservögel, die Surfer – alles ist immer ganz anders. Wir können mit jedem Tag neu beginnen, denn gestern ist vorbei. Für immer. Das kann das Meer uns lehren.

Und deshalb hieß mein Buch ursprünglich *Neubeginn & Mee(h)r*. Es war zum fünfjährigen Jubiläum meines Verlages, der Edition Forsbach am 11. Februar 2016 erschienen. Damals freute ich mich über mein neues Auto, das ich genau an diesem Tag bekommen hatte. Das alte Auto war drei Wochen vorher ganz überraschend kaputt gegangen. Ich beriet mich mit Freunden und Bekannten und traf dann am selben Tag meine eigene Entscheidung. Einige hatten mich darauf hingewiesen, dass ich eigentlich gar keinen Verlag brauche und auch kein neues Auto, ich sei doch nun bald „in Rente“. Das entscheidende Argument aber hatte mir eine Freundin

gesagt: „Du hast jetzt einen neuen Lebensabschnitt, Du wirst jeden Tag jünger und schlanker – da würde ein neues flottes Auto gut zu Dir passen.“ Und sie äußerte die Hoffnung, dass mein Hund dann auch endlich mit dem Auto mitfahren würde. Das gab den Ausschlag für den Autokauf – da wusste ich noch nicht, dass sich diese Hoffnung kurze Zeit später erfüllen würde.

Ich treffe Entscheidungen oft sehr spontan und ohne lange über die Folgen nachzudenken. Auch wenn manche Entscheidung sich später als falsch herausgestellt hat, ist es doch besser, überhaupt eine Entscheidung zu treffen, als nie eine zu treffen oder gar andere entscheiden zu lassen. Ich habe mich z. B. binnen weniger Stunden für mein neues Auto entschieden, obwohl ich 24 Stunden vorher noch nicht einmal über die Möglichkeit nachgedacht hatte. Auf diese Weise habe ich viele Erfolge und Veränderungen erlebt, und damit auch viele Neuanfänge in meinem Leben.

**Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne.**

So heißt es in dem Gedicht *Stufen* von Hermann Hesse. Das Leben fragt uns in der Regel nicht lange vorher, ob es uns gefällt, dass es wieder eine Veränderung geben wird. Situationen, die eine Entscheidung verlangen, treten oft ganz unvermittelt ein. Ich habe mir abgewöhnt, diese meist überraschenden Situationen als „Probleme“ zu bezeichnen. Ich glaube nicht daran, dass es unlösbare Aufgaben gibt. Ich vertraue darauf, dass es immer eine Lösung gibt. Ich habe eine innere Kraft entwickelt, auch mit Hilfe der positiven Affirmationen von Louise Hay, meinem großen Vorbild. Immer wenn es ein Problem gibt, sage ich:

**Alles ist gut. Alles entwickelt sich zu meinem Besten.
Nur Gutes resultiert aus dieser Situation.
Ich bin geschützt.**

Wenn ich genau weiß, was ich will, wenn ich mich also für etwas eindeutig entschieden habe, dann glaube ich daran, dass ich alle daraus resultierenden Fragen lösen kann. Ich glaube an mich und an meine innere Stärke, und ich vertraue dem Leben. Das ist die Grundlage dafür, das Unmögliche möglich zu machen.

Schon als junge Musiklehrerin habe ich Dinge getan, die noch keiner getan hatte. In meinen ersten Dienstjahren habe ich mit meinem Schulorchester eine Reise nach Südfrankreich gemacht – der Titel meines damaligen Berichtes lautete: „Eine Reise nach Agen. Wie das Unmögliche möglich wurde“. Bei dieser Reise habe ich etwas Wichtiges von einem französischen Pater gelernt, der sagte: „Man muss das Glück nur genügend herausfordern, dann hat man es auch auf seiner Seite.“

Mit meinem Mann war ich im Jahr 2004 vom Niederrhein nach Bamberg umgezogen, wir hatten diese „Stadt unserer Träume“ damals als Alterswohnsitz gewählt. Unsere kleine Strandwohnung auf der Ostseeinsel Fehmarn blieb unser Zweitwohnsitz und wurde immer mehr zu einer Rückzugsmöglichkeit aus den Stürmen des Lebens.

Eine gute Freundin hatte uns damals geraten, zunächst für drei Jahre auf Probe nach Bamberg zu ziehen und dann zu entscheiden, ob wir wieder zurück an den Niederrhein kommen wollten. Nach den drei Jahren waren wir uns einig, dass wir niemals zurückgehen würden. Nicht zurück an den Niederrhein, und nicht zurück in eine frühere Lebensphase. Ein Leben „auf Probe“ hat es nie für uns gegeben.

Man geht Wege, die sich zeigen, man kommt an Kreuzungen, wo man sich entscheiden muss, in welche Richtung man weitergehen wird. Wenn dieser Weg nicht der Richtige ist, wird man den Kurs erneut ändern und irgendwann dort ankommen, wo man eigentlich hin möchte.

Dieses Lebensprinzip habe ich beibehalten. Ich habe viele Abschiede erlebt und oft losgelassen, und ich habe gelernt, immer wieder neu anzufangen. Niemals wollte ich zurück in eine frühere Lebensphase, denn immer hatte sich das vermeintlich Negative unversehens in etwas ganz Positives verwandelt. Oft wurde es dann noch viel besser, als ich mir jemals erträumt hatte.

Immer? Auch nach den schlimmsten Abschieden – von meiner geliebten Mutter, von meinem geliebten Beruf, von meinem geliebten Ehemann – habe ich einen Neubeginn im positiven Sinne geschafft. Denn auf der Suche nach dem Sinn des eigenen Lebens durchläuft man viele Lebensstufen, wie Hermann Hesse es in seinem Gedicht *Stufen* beschrieben hat:

**Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!**

Die Idee zu diesem Buch hatte ich anlässlich des fünften Geburtstages meines Verlages am 11. Februar 2016 – ohne zu wissen, wieso gerade zu diesem Zeitpunkt wieder ein Neubeginn anstehen würde.

Ich glaube an die Kraft der Zahlen, nicht nur, aber auch, weil ich einst Mathematik studiert und viele Gesetzmäßigkeiten zwischen Zahlen und Musik erkannt habe. Die Zahl 5 ist etwas ganz Besonderes, sie ist die kleinste Primzahl, die sich aus der Summe aller anderen Primzahlen, die kleiner als sie selbst sind, bildet. Sie hat viele Bedeutungen, z.B. als Zahl des Menschen, wir haben fünf Sinne und fünf Finger an jeder Hand. Irgendwie verband ich das zweimalige Vorkommen der 5 in meinem Geburtsdatum und demnach auch das 5-jährige Jubiläum meines Verlages mit viel Glück.

Heute nun, Ende Mai 2018, schreibe ich das Vorwort des aktualisierten Buches – und wieder hat es einen Neubeginn gegeben. Am 11. Februar 2018 feierte ich den siebenten Geburtstag meines Verlages, nur einen Tag nach dem vierten Todestag meines Mannes.

Viele Freunde hatten gratuliert, einige sprachen vom „verflixten siebten Jahr“, das ich nunmehr überstanden hatte. Eine Freundin wünschte mir, dass ich im achten Jahr nunmehr die Früchte der ersten sieben Jahre ernten könnte.

Der Neubeginn hatte sich bereits seit Wochen angekündigt. Ein Business-Mentoring Ende Januar 2018 brachte mir neue Perspektiven für meine Tätigkeit als Autoren-Mentorin und gleichzeitig auch für den Verlag. Seit dem Autorenseminar im Oktober 2017 war „Bücher schreiben mit Herz“ das Motto für mein Autoren-Mentoring. Und kurz darauf gab ich die regionale Anbindung des Verlages auf, und das „Mee(h)r“ verschwand aus dem Verlags-Logo sowie aus den Buchreihen. Eine Buchcoaching-Kundin hatte den Anstoß gegeben – und ich merkte, es war überhaupt nicht schwierig, das „Mee(h)r“ loszulassen, genau wie die zugehörigen Bilder des Verlages. In der Folgezeit verabschiedete ich mich auch von mehreren Autoren und ihren Büchern, der Verlag wurde kleiner, und schließlich wurde die Edition Forsbach zum „Verlag für Bücher mit Herz“. Kurz darauf geschah etwas, was mich fast dazu gebracht hätte, mit der Verlagsarbeit ganz aufzuhören. Aber dann fand das Autorenseminar mit hochmotivierten Menschen statt, und am Tag zuvor erhielt ich den Anruf eines neuen Autors, der mich eher ablehnend stimmte.

Am Jahrestag meiner Promotion dachte ich darüber nach, wer und was ich bin, und welche Träume ich noch habe. Und dann tauchte plötzlich eine vertraute junge Freundin aus früheren Zeiten auf und ich wurde mir über Wahlverwandtschaften klar.

Fünf Tage nach dem Gedanken ans Schlussmachen sagte ich ein klares JA zu meinem Verlag und meinem Unternehmen. Und dann nahm ich am Himmelfahrtstag noch einmal das Manuskript des neuen Autors vor, nahm Kontakt auf und innerhalb weniger Tage schlossen wir den Vertrag.

Das Manuskript des neuen Buches erhielt ich dann am Nachmittag meines 66. Geburtstags – es hatte mich an die allerersten

Anfänge meines Verlages erinnert, an das große WARUM für all meine Tätigkeiten der letzten Jahre. Und für dieses WARUM werde ich weitermachen. Ich wurde zum 25jährigen Praxisjubiläum des neuen Autors eingeladen und dachte über mein Geschenk nach: Und so entstand diese aktualisierte Neuausgabe meines Buches, das ich bereits in meinem Blogartikel zum 66. Geburtstag vorgestellt habe: *Geburtstag – Vom Zauber des Neubeginns*.

Das Leben gibt uns immer die Zeichen zur Veränderung, nur fällt es oft schwer, das zu erkennen. Manch einer möchte sich auch nicht verändern und verharnt lieber in einer Lebenssituation, in der er nicht glücklich ist. Wenn man eine neue Lebensstufe erreicht, heißt es, Abschied zu nehmen von vertrauten Gewohnheiten, Dingen, Menschen und Orten. Das bereitet oft Schmerzen. Aber jeder Neubeginn ist auch eine Chance, gesund und glücklich zu werden.

Mein Buch ist übrigens keine Autobiographie, auch wenn es biographische Züge trägt. Mir ging es darum, mit einer Auswahl meiner Texte aufzuzeigen, dass das Leben trotz vieler Enttäuschungen und Rückschläge erfolgreich verlaufen kann, wenn man immer wieder den Mut zu einem Neubeginn hat.

Ich danke meinen Freunden und den Beratern, die mich auf diesem Wege unterstützen und begleiten. Nach meinem Lebensmotto „Fliegen kannst du nur gegen den Wind“ sind gerade die Kritiker und Gegner wichtig für mich, damit ich meinen eigenen Standpunkt finde. Aber manchmal ist auch Rückenwind ganz gut. Und so danke ich allen Freunden von ganzem Herzen, die mich liebevoll und wohlwollend unterstützen, so verrückt manche Ideen auch für andere sein mögen.

Viel Freude mit diesem Buch wünscht dir

Deine Beate Forsbach
Fehmarn, im Juni 2018

Wie alles begann

Vor vielen Jahren gab es ein kleines Mädchen, das glücklich und unbeschwert aufwuchs. Ihre Mutter war sehr optimistisch – sie war mit ihrem ersten Baby 1945 über die Ostsee nach Schleswig-Holstein geflüchtet. Sie lebte – als verwöhnte Tochter aus der Großstadt – auf dem Lande in einem reetdachgedeckten Haus nahe der rauen Nordsee. Sie lernte, einen riesigen Garten zu bewirtschaften, um den Lebensunterhalt der Familie zu sichern. 1947, das zweite Kind war gerade geboren, starb ihr erster Sohn mit drei Jahren an Diphtherie, die man nicht erkannt hatte. Aber sie ist immer fröhlich und optimistisch geblieben.

Ich wurde erst fünf Jahre später geboren – der Name Beate war vielleicht „Programm“: die Glückliche. Für meine Eltern war diese erste Tochter nach zwei Söhnen wieder ein Neubeginn, sieben Jahre nach Kriegsende. Ich wuchs glücklich auf und erfuhr eine grenzenlose Liebe, vor allem durch meine Mutter, denn der Vater war häufig abwesend. So war es auch kein großer Einschnitt für mich, als die Familie 1955 an den Niederrhein umzog.

Aber eine Geschichte aus dieser Zeit ist mir heute noch gegenwärtig. Es ist eine Erinnerung an die Kindheit (1958), in der deutlich wird: Ich dachte als Kind immer, wir wären reich, auch ohne viel Geld zu haben. Fähigkeiten und Fertigkeiten habe ich mir selbst angeeignet, wenn es nicht anders ging. Und ich träumte davon, eines Tages auf einer großen Bühne zu stehen.