

Kerstin Hack



Feiern

Das Besondere sehen und zelebrieren



Inhaltsverzeichnis

Das Leben – ein Fest	3
Tipps zur Anwendung	5

Woche 1: Haltung des Feierns	6
1.1 Das Leben feiern	7
1.2 Das Bedürfnis zu feiern	8
1.3 Wimmelndes Leben	9
1.4 Dankbarkeit macht stark	10
1.5 Glück im Unglück	11
1.6 Denkmuster als Spaßbremse	12
1.7 Die ersten Male feiern	13

Woche 2: Feiern im Alltag	14
2.1 Höhepunkte im Alltag	15
2.2 Anlässe zum Feiern finden	16
2.3 Tür auf – aktiv werden	17
2.4 Freude auskosten	18
2.5 Etappensiege	19
2.6 Abenteuer Alltag	20
2.7 Gemeinsam	21

Woche 3: Die Höhepunkte des Lebens feiern	22
3.1 Geburt und Geburtstage	23
3.2 Das Aufwachsen feiern	24
3.3 Abschlüsse feiern	25
3.4 Erfolge feiern	26
3.5 Das »Ja, ich will« feiern	27
3.6 Jubiläen zelebrieren	28
3.7 Abschied feiern	29

Woche 4: Feste vorbereiten und durchführen	30
4.1 Die Vision für das Fest	31
4.2 Feiern und Rituale	32
4.3 Die Gäste	33
4.4 Wertschätzung zeigen	34
4.5 Motto finden	35
4.6 Perfektionismus ade	36
4.7 Aufräumen und auskosten	37

Das will ich mir merken	38
-------------------------------	----



Feiern & Höhepunkte

Kerstin Hack: Feiern. Das Besondere sehen und zelebrieren · Quadro Nr. 63

© 2021 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: [photocase.com](https://www.photocase.com) · joto (1), [hello_beautiful](https://www.hello_beautiful.com) (6);

unsplash.com · Isaac Quesada (14), Francesco

Tommasini (22), Matheus Frade (30)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz

Printed in Germany · Dieses Druckerzeugnis wurde auf umweltfreundlichem Papier gedruckt, das mit dem Blauen Engel zertifiziert ist.

ISBN: 978-3-86270-993-9

ISBN E-Book: 978-3-86270-994-6

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter www.down-to-earth.de/e-books.html

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:

Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68

Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93

shop@down-to-earth.de

www.down-to-earth.de





Das Leben – ein Fest

*Man darf die Feste feiern, wie sie einem
einfallen!*

—Kerstin Hack

■ Auf meinen Geburtstag am 24. April freue ich mich schon Wochen vorher. Es ist einfach wunderbar, meist einen ganzen Tag lang liebe Menschen zu sehen, lecker zu essen und viel Wertschätzung zu bekommen.

Manchmal lasse ich mir ein Thema einfällen – etwa Grün-Schwarz an meinem 30. Geburtstag. Grün sollten sich alle Gäste kleiden, die der Ansicht waren, dass es auch über 30 noch Hoffnung gibt. Die anderen schwarz.

Ich habe auch mal eine Robinson-Crusoe-Party gefeiert, zu der Zeit, als ich meine Magisterarbeit über den Romanhelden verfasste. Im Botanischen Garten holte ich mir abgeschnittene Palmwedel und dekorierte einen Raum als exotische Insel. Nur auf den Sand habe ich verzichtet.

Ich liebe es, besondere Anlässe zu feiern, aber mag es auch, mir im Alltag etwas ausdenken oder aufmerksam dafür zu sein, was ich feiern kann: den Abschluss eines Manuskriptes, eine aufgeräumte Schublade oder die Begegnung mit einem lieben Menschen, den ich eher selten sehe.

Etwas miteinander zu feiern, stärkt die Laune, aber auch die Verbundenheit zwischen Menschen. Feiern braucht nicht immer ein großes Fest zu sein.

Ich habe es für mich so definiert: Feiern heißt, das Besondere zu betonen.

Das kann der ersehnte Auftrag sein, den man nun in der Tasche hat. Oder der erste Tag, an dem man nach langem Winter wieder ein Frühjahrskleid tragen kann. Oder ein tolles Buch, das man zu Ende gelesen hat.

Die meisten Menschen sind relativ gut darin, Höhepunkte zu feiern. Da gibt uns unsere Kultur für wiederkehrende Feste einiges an Ritualen und Traditionen an die Hand. Für andere Anlässe, wie Bälle, Jubiläen oder Vernissagen, bestehen sogar klare Kleiderordnungen und typische Abläufe.

Doch den meisten fällt es schwer, besondere Momente im Alltag wahrzunehmen und zu zelebrieren.

Deshalb handelt der erste Teil dieses Quadros davon, wie man eine Haltung des Feierns und einen Blick für Besonderes entwickeln kann.



In Teil zwei geht es dann darum, mitten im Alltag mehr zu feiern. Kleine Erfolge, schöne Begegnungen – es gibt genügend Anlässe, die man hervorheben kann.

Das kann sogar ein Zahnarztbesuch sein. Mein Zahnarzt zum Beispiel ist auch dann noch nett, wenn ich Dummheiten mache. Wie etwa, als ich die Schiene zur Kieferkorrektur beim Telefonieren in die Hosentasche steckte und sie dann zerbrach. Sekundenkleber half nicht. Er reparierte sie kostenlos.

Zur Entschuldigung und zur Feier seiner Freundlichkeit brachte ich ihm beim nächsten Mal ein Geschenk mit. Für mich ist Freundlichkeit nicht selbstverständlich. Ich feiere sie als etwas Besonderes.

Feiern macht nicht nur Freude, sondern stärkt uns auch. Coaches wie Steve de Shazer und Christine Carter haben einen vielleicht eher ungewöhnlichen Ansatz dazu. Sie empfehlen, bewusst das zu feiern, von dem man mehr sehen will: gute Leistung oder auch Loslassen. In diesem Sinne darf man auch sich selbst und seine Erfolge feiern.

Das dritte Kapitel behandelt die Frage, wie du die einzelnen Lebensabschnitte gut markieren und zelebrieren kannst – vom ersten Tag im Kindergarten bis hin zu Hochzeiten und Jubiläen. Es schenkt Klarheit und Freude, markante Lebensabschnitte zu feiern.

Und schließlich geht es im vierten Teil ganz praktisch darum, wie du Feste so gut planst und vorbereitest, dass es für dich und deine Gäste ein Genuss ist. Hier stehen vor allem gutes Planen und Organisieren im Zentrum. Aber auch, sich etwas Besonderes für das jeweilige Fest und die Gäste einfallen zu lassen.

Ich hoffe, dass dieses Quadro dich inspiriert, mehr und genussvoller zu feiern. Du kannst lernen, besondere Momente immer besser wahrzunehmen. Und dein Leben und seine Höhepunkte als Fest zu gestalten und zu genießen! Das wünsche ich dir von Herzen!

Kerstin Hack

—Kerstin Hack



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel mit vier Oberthemen aufgeteilt, die jeweils einen zentralen Aspekt des Feierns behandeln.

■ Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Du kannst es der Reihe nach lesen oder mit dem Thema beginnen, das dich gerade besonders anspricht.

■ Am Ende jedes Kapitels findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten.

■ Ich empfehle dir, die Fragen schriftlich zu beantworten. Was schriftlich wird, wird konkret.

■ Du kannst für die Notizen ein klassisches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das wir speziell für diese Serie entwickelt haben.

■ Wer nur passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Was hat mich besonders berührt? Wenn ich jemand anderem davon erzählen sollte, was ich gelesen habe: was würde ich erzählen?

■ Erzähle einem Menschen – oder wenn du gläubig bist auch Gott –, was dich besonders bewegt hat.

■ Bleib nicht bei der Theorie. Probiere Sachen aus. Entdecke, was zu dir passt.

■ Lies das Quadro mit deinem Partner, mit Freunden oder mit einer Gruppe von Menschen, mit denen du gern mehr feiern möchtest. Tauscht euch aus. Gemeinsam könnt ihr entdecken, was Feiern für euch ausmacht und wie ihr noch mehr und schöner miteinander feiern könnt. Sicher entwickelt ihr weitere Ideen.

■ Lass dich allein oder gemeinsam mit anderen auf Neues ein. Entdecke im Alltag mehr Gelegenheiten, zu feiern. Erfinde neue Festtage, Rituale und Feier-Routinen. Probiere Tipps und Impulse bei Festen aus.

■ Mache eine Liste der Ideen aus dem Quadro, die du gern umsetzen willst. Überlege, wann und mit wem du das machen kannst.

■ Reflektiere: Wenn du etwas ausprobiert hast, dann überlege hinterher, wie es war. Was hat zu dir gepasst? Was eher weniger? Was willst du wiederholen? Und feiere natürlich, was gut geklappt hat. Denn feiern kann man nie genug!

Woche 1
Haltung des Feierns



Lebe jeden Tag so, als ob du dein ganzes Leben lang nur für diesen einen Tag gelebt hättest.

—Wassilij W. Rosanow

Das Leben feiern

■ In der deutschen Sprache taucht das Wort feiern häufig und in ganz unterschiedlichen Kontexten auf. Es werden fröhliche Anlässe gefeiert: Abitur, Richtfest, Geburt, Hochzeit, Beförderung. Auch bei traurigen Ereignissen sprechen wir von Feiern: Abschiedsfeier, Beerdigungsfeier.

Religiöse Feiertage, die im Englischen *holidays*, also *heilige* Tage heißen, werden bei uns *Feiertage* genannt. Und anders als in anderen Sprachen, wo die Zeit nach Dienstschluss schlicht »nach der Arbeit« heißt, gibt es bei uns den – manchmal lang ersehnten – *Feierabend*.

Ich finde es spannend, dass uns das Wort »feiern« in so vielfältiger Weise begegnet. Doch gerade die Vielfalt macht es schwerer zu verstehen, was genau das Feiern ausmacht.

Wie schon erwähnt, meine einfache, aber umfassende Definition lautet: Feiern bedeutet, etwas Besonderes zu betonen.

Man nimmt etwas – eine Begebenheit, Beziehung oder Geste – als besonders wahr und wählt dann einen angemessenen Ausdruck dafür.

Auch Leistungen sind eine Feier wert. Das erhöht auch die Motivation, sich weiter einzusetzen.

Durch Feiern wie Geburtstage, Hochzeiten und sogar Beerdigungen wird die Verbindung zwischen Menschen vertieft und gefördert. Im religiösen Kontext stärken Feiern den Glauben und den Zusammenhalt der Gläubigen und binden sie ein in eine lange Tradition.

Feiern sind ein Weg, dem Leben Orientierung und Halt zu geben und Markierungen zu betonen. Wie zum Beispiel das Ende von etwas Altem und der Beginn von etwas Neuem.

■ Denk mal

Was denkst du über die Feste in deinem Leben? Was geben sie dir?

■ Mach mal

Erinnere dich an ein Fest, das für dich besonders bedeutungsvoll war.

1.6



Denkmuster als Spaßbremse

■ An der Tür meines Büros hängt ein Schild: *Nur wenige Menschen wünschen sich mit 70, sie hätten mehr Zeit im Büro verbracht!*

Es erinnert mich daran, dass ich nicht zuerst für die Arbeit geschaffen wurde, sondern für das Leben.

Doch in uns allen stecken Sätze, die uns hindern, das Leben zu genießen. Vielleicht haben wir von unseren Eltern gehört: »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!« Oder denken selbst: »Wenn ich es nicht tue, tut es keiner!« Oder: »Ich muss mich um alles kümmern!« Manchmal stempeln wir uns selbst als Egoisten ab, wenn wir den eigenen Wünschen nachspüren. Oder wir bewerten unsere Bedürfnisse als unwichtig und verurteilen sie. Hier hilft es zu fragen: Wer sagt das? Bringt es Leben hervor? Wenn diese Sätze offensichtlich nicht Leben spendend sind, dann ist Ausmisten angesagt. Frage dich:

- Wer sagt mir diesen Satz? Oder: Von wem habe ich das übernommen?
- Entscheide: Will ich das weiterhin denken?
- Wenn nein: Was will ich stattdessen?

Wer immer sagt: »Erst die Arbeit und dann das Vergnügen«, wird nie das Vergnügen haben.

—Kerstin Hack

Es tut gut, einmal zu spüren, wie viel Stress diese Sätze im Körper auslösen.

Tipp: Nimm wahr, wo du Anspannung und Druck spürst. Du kannst für jeden Antreiber-Satz, der dir Lebensfreude raubt, einen Gegen-Satz entwickeln, der sich richtig gut anfühlt. Zum Beispiel: »Ich wähle, was ich tue.«, »Ich darf das Leben genießen!«, »Ich darf Pause machen!«

Überlege, was zu dir passt, was dir hilft, anders zu denken und zu fühlen. Spüre die Wohltat der neuen Sätze im Körper und sprich sie dir immer wieder zu.

■ Denk mal

Welche Denkmuster und Sätze hindern dich am Lebendigsein und Feiern? Wie fühlen sie sich an?

■ Mach mal

Schreibe drei deiner typischen Antreiber-Sätze auf. Entwickle ehrliche, realistische Gegen-Sätze dazu.



Die ersten Male feiern

*Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.
—Hermann Hesse*

■ Um im Alltag mehr zu feiern, nutze ich die Eigenschaft des Gehirns schamlos aus, einen mit intensiven Gefühlen und Hormonen zu überschütten, wenn man etwas zum ersten Mal erlebt. Das mache ich, indem ich einen Trick anwende. Ich lasse mein Gehirn wissen, dass ich bestimmte Dinge zum ersten Mal erlebe – zumindest an diesem Tag.

»Gerade sehe ich den ersten Sonnenaufgang des Tages!«, »Jetzt dusche ich zum ersten Mal!«, »Das ist der erste Kaffee des Tages!« Das Gehirn hört das Stichwort »das erste« und beschenkt mich mit sehr angenehmen Gefühlen.

Es mag primitiv sein, das eigene Gehirn so auszutricksen – mir ist das egal. Jeder Mensch erlebt den Tag über genug Anspannung und Stress. Der Körper schüttet viele Stresshormone, z.B. Cortisol aus. Da ist es hilfreich, Kopf und Herz schon mal vorbeugend mit ein paar zusätzlichen Portionen stärkender Hormone wie dem »Glückshormon« Dopamin zu imprägnieren.

Tipp: Feiere gleich ein erstes Mal von heute.

Noch intensiver wirkt die »Erste-Mal-Methode«, wenn man die positiven Erlebnisse bewusst abspeichert und sich innerlich sagt: »Das will ich mir merken.« So kann man sie später leichter Revue passieren lassen. Dann ist aus dem schönen ersten Mal gleich noch ein schönes zweites Mal geworden, das man innerlich feiern kann.

Mehr Glücksgefühl macht dich leistungsfähiger. Dein Gehirn arbeitet auch besser und dein Körper ist wirksamer gegen die negativen Auswirkungen von Stress geschützt. Deine Mitmenschen finden dich angenehmer.

■ Denk mal

Was sind erste Male, an die du dich besonders gern erinnerst?

■ Mach mal

Probiere die »Erste-Mal-Methode« heute gleich aus. Finde im Lauf des Tages zehn erste Male oder mehr.

4.6

Perfektionismus ade

■ Der Wissenschaftler Vilfredo Pareto stellt fest, dass man in der Regel mit 20 Prozent des Aufwandes 80 Prozent des Ergebnisses erzielt.

In 20 Prozent der Zeit sind 80 Prozent des Festsaals schön vorbereitet. Die restlichen 80 Prozent braucht man, um alle kleinen Ecken zu optimieren.

Wer alles perfekt haben will, wird damit nie erfolgreich sein. Perfektion ist nicht erreichbar. Selbst die schönsten Pflanzen und hübschesten Menschen sind nicht perfekt. Die beste Deko könnte noch einen Hauch besser sein. Und natürlich könnte man auch noch einige Ecken mit Zahnbürste und Mikrofasertuch reinigen.

Perfektion ist – wie der Horizont – unerreichbar. Sie ist ein Sklaventreiber, der uns immer weiter zu einem nicht erreichbaren Ziel hin antreibt. Er bestimmt, was zu tun ist – nicht mehr man selbst.

Wer mehr Lebensfreude gewinnen und sein Fest genießen will, legt am besten die Standards selbst fest.

Du willst glücklich sein?

Dann höre auf, perfekt sein zu wollen.

—Brené Brown

Frage dich: Wie gut will ich das machen? Nahezu »perfekt« oder reicht mir »ziemlich gut«?

Wer bei den Festvorbereitungen bei unwichtigeren Dingen auf Perfektion verzichtet und sich mit 80 Prozent Ergebnis zufriedengibt, gewinnt viel Zeit für das Wesentliche – etwa die Beziehung zu dem Menschen, mit dem man Hochzeit feiert. Meistens merken Gäste den Unterschied nicht.

Und natürlich: In den für dich besonders wichtigen Bereichen kannst du durchaus »perfekt« sein – wenn du willst und es sich lohnt.

■ Denk mal

Bei welchen Aufgaben tappst du besonders leicht in die Perfektionsmusfalle?

■ Mach mal

Führe etwas, das du sonst »perfekt« machst, nur ziemlich gut aus. Beobachte, ob anderen der Unterschied überhaupt auffällt.

*Was ist besser, Genossenes zu bereuen
oder zu bereuen, dass man nicht
genossen hat?*

—Giovanni Boccaccio

Aufräumen und auskosten

■ Der Morgen nach der Feier war ein Highlight für meinen Bruder und mich. Wenn wir uns brav verhielten, während die Erwachsenen feierten, durften wir am nächsten Morgen die Reste der Snacks essen – Sachen, die es bei uns selten gab. So standen wir oft schon um sechs Uhr auf und futterten Chips, Brezeln und Erdnussflips. Ein Fest für uns. Die Zeit nach einem Fest kann ein stressiger Albtraum werden oder ein kleines Fest für sich. Du kannst beispielsweise die Erinnerungen ebenso wie die Reste der Leckereien noch bewusst genießen.

Ganz wichtig: Du brauchst keinen Wettbewerb im Schnell-Aufräumen gewinnen. Du kannst – am besten mit Menschen, die du magst – alles ruhig und gelassen angehen. Es kann entlastend sein, das Aufräumen schon vorher gut zu planen: Was brauchst du, damit das Aufräumen für dich so entspannt und schön wie möglich wird? Das fängt mit der inneren Haltung an, beinhaltet aber auch praktische Sachen wie Gefäße, Mülltüten und die richtigen Helfer oder Firmen.

Doch bevor du dich an die Arbeit machst, be-reite dir ein schönes Getränk zu, setze dich entspannt allein oder mit anderen hin und lasse das Fest noch einmal Revue passieren:

- Was ist gut gelungen?
 - Welcher Moment war besonders bemerkenswert?
 - Was willst du nächstes Mal anders machen?
- Wenn du magst, kannst du das auch jetzt zum Abschluss dieses Quadros machen. Speichere das Erfahrene bewusst innerlich ab und freue dich darüber.

■ Denk mal

Welcher Moment von einem Fest oder von diesem Quadro ist dir in besonders schöner Erinnerung geblieben?

■ Mach mal

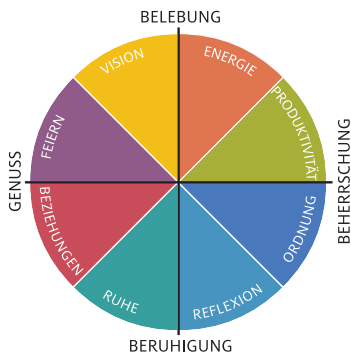
Mache eine Liste der Dinge, die du vorher, währenddessen und nachher brauchst, damit das nächste Fest ganz besonders schön wird.



Das will ich mir merken

A large grid of small dots for taking notes.

■ **Das Swing-Konzept:** Die acht Elemente für gelingendes Leben:



■ Praxistipp

Ganz praktische Werkzeuge und Checklisten fürs Feiern findest du in den Quadros *Hochzeitsplaner* und *Veranstaltungsplaner* von Down to Earth. Siehe nächste Seite ►



Nicole Schenderlein
Hochzeitsplaner
Alles Wichtige für den großen Tag, 40 Seiten

Vor einer Hochzeit gibt es viel zu organisieren und zu planen. Der Hochzeitsplaner hilft mit Checklisten und Tipps dabei, alles Wichtige im Blick zu behalten und mit viel Vorfreude dem großen Tag entgegenzugehen. Ideal für alle, die sich trauen.

Quadro Nr. 6



K. Hack & A. Specht
Veranstaltungsplaner
Große und kleine Events gut organisieren, 40 Seiten

Dieses Quadro listet die wichtigsten Aspekte auf, die man bei der Durchführung von Events bedenken sollte. Mit Checklisten, damit es allen Beteiligten Spaß macht. Ideal für alle, die Events erfolgreich durchführen möchten.

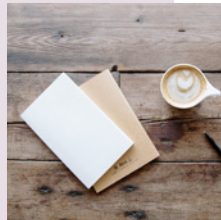
Quadro Nr. 39



Kerstin Hack
Lebensfreude
Die Fülle des Lebens entdecken, 40 Seiten

Dein Leben ist ganz in Ordnung, aber irgendwie fehlt es dir an Lebensfreude? Dann ist dieses Quadro genau richtig für dich. Es erklärt, welche Haltungen und Handlungen zur Freude führen. Und es zeigt, wie du verlorene Lebensfreude wiederfinden kannst.

Quadro Nr. 15



Gratis
Inspirationsmail
Inspiration.
Neuigkeiten.
Sonderangebote.

Kurz und kompakt:
Die besten Tipps für Erfolg im Beruf und im Leben – bequem in dein Mailpostfach.



Jetzt holen:

down-to-earth.de/inspiration

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.



Feiern

Man darf die Feste feiern, wie sie einem einfallen! —Kerstin Hack

Feiern sind wunderbar. Sie können aber auch stressig sein. Das muss nicht sein. Du kannst lernen, wie du große und kleine Feste so vorbereitest, dass sie für deine Gäste und für dich ein Genuss werden. Du lernst hier, wie du im Alltag mehr Anlässe zum Feiern findest und wie du Erfolge und besondere Anlässe feiern kannst. Du erfährst, wie du Feste so gestaltest, dass deine Gäste sich wohlfühlen und noch lange von deinem Fest erzählen werden.

Dabei bleibt es nicht in der Theorie. Fragen und Impulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro begleitet dich mit vier Impulsen pro Kapitel:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die im Leben mehr feiern möchten.

Feiern lernen – leicht gemacht

 **Down to Earth**

ISBN 978-3-86270-993-9



9 783862 709939