



LEBENSKUNST

Im Regen tanzen

Von der Kunst, das Schwere
im Leben nicht schwerer zu
nehmen, als es ist
S.4

Resilienz

Schicksalsschlägen
stark begegnen
S.12

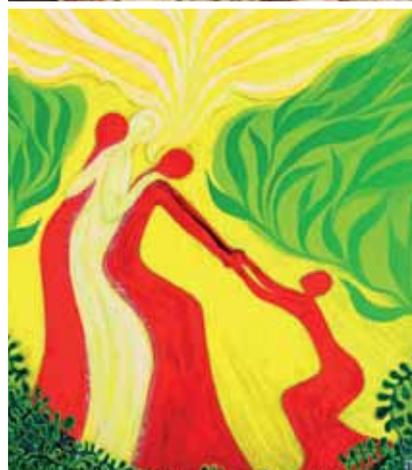
Tawakkul Karman, die Mutter der Revolution im Jemen

Portrait einer der
Friedensnobelpreisträgerinnen 2011
S.17



Inhalt

Vorwort	3
Im Regen tanzen	4-5
Von der Kunst, das Schwere im Leben nicht schwerer zu nehmen, als es ist <i>Monika Lutzius-Feigk</i>	
„Ein Rat im menschlichen Herzen ist tiefes Wasser ...“	6-7
Lebenskunst im Buch der Sprüche <i>Annette Leppla</i>	
Über „Lebenskunst“ und „Über-Lebenskunst“	8
Warum eine ökologische Lebensweise zur Lebenskunst gehört <i>Barbara Kohlstruck</i>	
„Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf“	9
Ein Selbstgespräch <i>Susanne Käser</i>	
Abschied	10-11
Erinnerungen an eine Freundin	
Resilienz	12
Schicksalsschlägen stark begegnen <i>Christiane Wilking</i>	
Achtsam leben	13
Die Kunst, sich und sein Leben zu achten <i>Christel Ehrlich</i>	
Von der kostbaren Perle	14
Selbstbeschränkung als Lebenskunst <i>Monika Lutzius-Feigk</i>	
Menschen unter uns	15
Überleben auf der Straße <i>Orsolya – Márta Pál</i>	
Mama Miti – Mutter der Bäume	16
Die Friedensnobelpreisträgerin Wangari Maathai <i>Ulrike Lang</i>	
Tawakkul Karman, die Mutter der Revolution im Jemen	17
Portrait einer der Friedensnobelpreisträgerinnen 2011 <i>Annektrin Schwarz</i>	
Trotz allem – Leben in Zuversicht	18-19
Lebenskunst in Märchen <i>Christiane Wilking</i>	
Zum Vorlesen	20
Eine schöne Beziehung <i>Henning Venske</i>	
Rückblick auf zehn Jahre eFa-Redaktion	21
<i>Barbara Kohlstruck</i>	
Aktuelles aus der Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft	22
IGELE geht an vier Standorten an den Start <i>Annektrin Schwarz</i>	
Nachrichten und Berichte	23
Frauen vor Ort	24-25
Weltgebetstag feiern mit der ganzen Familie <i>Regina Mayer-Oelrich</i>	
Tipps und Termine	26



Vorwort



*Lebenskunst –
was fällt Ihnen dazu ein?*

Vielleicht denken Sie an sogenannte „Lebenskünstler“ – Menschen, die scheinbar leichtfüßig und sorglos durchs Leben gehen, die nirgendwo ein Problem sehen, dafür immer einen Weg finden um sich durchzuschlagen, die nichts so richtig ernst nehmen und die man deshalb auch nicht so ganz ernst nehmen muss. Verantwortung scheint für sie ein Fremdwort zu sein, Spaß dagegen eine Selbstverständlichkeit. So vielleicht das landläufige Verständnis vom Lebenskünstler, der Lebenskünstlerin.

Das Nachdenken über Lebenskunst hat eine lange Tradition. In der Antike war es ein Thema der Philosophie, seit einigen Jahren hat es erneut Konjunktur. Es ist ein schillerndes Thema: manchmal wird unter dieser

Überschrift der direkte Weg ins Glück beschrieben und Ratschläge erteilt, wie sich dieses Glück auf Dauer erhalten lässt. Dass es ein Dauerglück und die lebenslange Sorglosigkeit nicht geben kann, weiß jede und jeder aus eigener Erfahrung. Nein, das Leben hat auch seine Schattenseiten, seine Täler und Abgründe, die ihm erst seine Tiefe geben.

Unser Heft zur Lebenskunst will Ihnen einen anderen Blick eröffnen. Lebenskunst verstehen wir mehr als eine Haltung dem Leben gegenüber, eine Haltung, die am Gelingen des Lebens interessiert ist, am Gelingen des eigenen Lebens wie an dem aller anderen; eine Haltung, die die Begrenzungen des Lebens akzeptiert, die Begrenztheit der eigenen Kräfte, des eigenen Vermögens bis hin zur Endlichkeit des Lebens; eine Haltung, die das eigene Leben

gestalten will und es so als ein Kunstwerk begreift. Wir gehen den Spuren einer so verstandenen Lebenskunst in der Bibel nach und stoßen auf das Buch der Sprüche. Wir stellen Menschen vor, die die Begrenztheit ihres persönlichen Lebens auf je eigene Weise meistern, und andere, die sich dafür einsetz(t)en, dass das Leben vieler zum Guten führt. Wir sprechen von Resilienz, der inneren Widerstandskraft von Menschen, und von Achtsamkeit, einem wichtigen Aspekt der Lebenskunst. Bei all dem wünschen wir Ihnen interessante Einblicke und fruchtbare Anregungen für die Gestaltung Ihres eigenen Lebens.

Mit diesem Heft über Lebenskunst verabschiede ich mich von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Am 3. März wurde ich zur Dekanin des Kirchenbezirks Ludwigshafen gewählt und werde meine Arbeit dort am 1. Mai beginnen. Einige rückblickende Gedanken auf zehn Jahre Redaktionsarbeit lesen Sie im hinteren Teil des Heftes. Die Arbeit an der eFa, das Konzipieren, Bearbeiten und dann das Erwarten des neuen Heftes werde ich vermissen. Aber eine spannende und herausfordernde Aufgabe wartet auf mich, auf die ich mich freue.



*Seien Sie herzlich begrüßt
**Ihre Barbara
Kohlstruck***