

BARBARA MESSER

DAS *PURE*  
**LEBEN**  
SPÜREN

Warum wir nicht  
viel brauchen,  
um glücklich zu sein

GABAL



**Kostenlos mobil weiterlesen! So einfach geht's:**



1. Kostenlose App  
installieren



2. Zuletzt gelesene  
Buchseite scannen



3. 25% des Buchs ab  
gescannter Seite  
mobil weiterlesen



4. Bequem zurück zum  
Buch durch Druck-  
Seitenzahlen in der App

**Hier geht's zur kostenlosen App:**

**[www.papego.de/app](http://www.papego.de/app)**

Erhältlich für Apple iOS und Android.

Papego ist ein Angebot der Briends  
GmbH, Hamburg. [www.papego.de](http://www.papego.de)



BARBARA MESSER

# Das pure Leben spüren

Warum wir nicht viel brauchen,  
um glücklich zu sein

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.  
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-95623-704-1

Lektorat: Anna Ueltgesforth | [www.arsvocis.de](http://www.arsvocis.de)

Umschlaggestaltung: Stephanie Böhme, Strategische Konzeption und Design, Neuwied

Titelfoto: Eldar Nurkovic / Shutterstock

Fotos: Barbara Messer

Autorenfoto: Uwe Klössing

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg |

[www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)

[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

*»Die eigentlichen Entdeckungsreisen bestehen  
nicht im Kennenlernen neuer Landstriche, sondern darin,  
etwas mit anderen Augen zu sehen.«*

MARCEL PROUST

*Ich widme dieses Buch meiner Katze Hexe, die ganz nach dem  
Motto »Über den Napfrand hinaus« lebt und mich in diesem Jahr  
im Wohnmobil so treu begleitet hat.*

## INHALTSVERZEICHNIS

Prolog	9
Libellen an der Naab – Auszug aus dem Sommerglück	17
Eiskalter Winter – Enttäuschung am zweiten Advent	19
Wie alles begann – du musst es ihr sagen!	22
Taufe	24
Loslassen und weggeben	26
Und nun? Annehmen des Schicksals	31
Der Wunsch nach Leichtigkeit	43
Solange noch Zeit ist – wann, wenn nicht jetzt!	48
Das geht nicht! Doch, das geht!	50
An Bord	56
Das Wohnmobil-Jahr in Zahlen	59
Weniger ist mehr – gelebter Minimalismus	60
Eine Pfanne für alles!	73
Die Hoffnung stirbt zuletzt	76
Der Zauber der kleinen Momente	86
Ein Einblick mit dem Namen Pausenglück	91
Wollen Sie mehr?	92
Leben in Echtzeit	98
Die Natur als Lebensort	106
Ein Gewitter am Chiemsee	106
Unterwegs-sein	113
Vom Wohnzimmer auf die Straße – offen und ungeschminkt	122
Weihnachten – Demut und Dankbarkeit	126
Routine war gestern – wir brauchen neue Gewohnheiten	140

Das Miteinander	143
Allein sein	159
Köstliche Stille	161
Freundschaften	166
Hilfe annehmen	171
Was ist das, das gute Leben?	176
Gedanken	183
Ankommen?	186
Danksagung	189
Literatur	190
Register	191
Die Autorin	192

## PROLOG

Dies ist eine Geschichte zum Augenöffnen, zum Innehalten und Nachdenken.

Ein Jahr im Wohnmobil – kein Sabbatical, sondern ein Leben als Nomadin in Deutschland, vier Jahreszeiten mit allem Wesentlichen dabei, was es für das tägliche (Arbeits-)Leben braucht. Ein Jahr Minimalismus, persönliche Klarheit, Power und Resilienz.

Ein Jahr im Aufbruch, voller Verantwortung und mit einem ganz normalen Arbeitsalltag als Rednerin, Trainerin und Coach.

Ein Jahr voller ganz besonderer, einmaliger Momente.

Ein Jahr, welches mich gelehrt hat,

- kostbare Momente im Alltag zu schaffen, die unvergesslich sind,
- den Tagen (und Nächten) mehr Leben zu geben,
- ortsunabhängig Heimat und Zuhause zu leben,
- dass ich mit wenig viel bewirken kann,
- kleine und große Abenteuer im Alltag zu erleben,
- ein neues Verständnis für Rechtschaffenheit und andere Tugenden zu bekommen,
- eine neue Sicht auf das Leben zu erhalten,
- den eigenen Ängsten in die Augen zu schauen und das Gold darin zu finden,
- Minimalismus zu leben,
- dass ich ungeschminkt am ehesten ich selber bin,
- klarer zu sein, einfacher zu sein, intensiver und glücklicher zu sein.

Dies ist kein weiteres Buch unter dem Motto »So machen Sie Ihr Leben besser« oder »Lebe Deinen Traum«. Dieses Buch kann ein kleiner Anstoß sein, über die Verantwortung für das eigene Leben nachzudenken, sich der eigenen Werte und Möglichkeiten bewusst zu werden und klarer zu werden. Und dieses Buch kann viele Impulse liefern, mit weniger Zuviel mehr Freude und Glück zu erfahren, verwundbarer zu sein und zufriedener zu leben.

In einer Welt, die einerseits jederzeit in wenigen Stunden zerstört sein kann und die zugleich voller Wunder und Schönheit ist, suchen wir Menschen unseren individuellen Weg, um ein sinnvolles Leben zu führen.

Immer unsteter werden die Parameter, an denen wir unsere Definition eines guten Lebens festmachen können, die Welt wandelt sich ständig, und die Zukunft ist ungewiss.

Materielles ist vergänglich, die Aussicht auf eine Rente zu vage, um ein Sicherheitspolster fürs Alter sicherzustellen, da bekommt unser Selbst einen neuen Fokus.

Alles Materielle ist nur auf Lebenszeit geborgt, teilweise sogar auf Pump gekauft. Materielles kann schnell zum Klotz am Bein, zur Unfreiheit und zum Ballast werden. Neue Erfahrungen, kleine und große Abenteuer, neue Einsichten und Erkenntnisse, sich von sich selber überraschen lassen, das lässt uns zum Lebensende hin zufrieden auf das eigene Leben schauen.

Meist geht es doch darum, aus dem, was wir haben, etwas Neues zu kreieren, was uns glücklich macht, was uns erfüllt und was uns später im Rückblick auf unser Leben wissen lässt, dass es gut war. Oft



**Alles Materielle  
ist nur auf Lebens-  
zeit geborgt, teilweise  
sogar auf Pump  
gekauft.**

genug gilt es, die Veränderungen, die das Leben fordert, anzunehmen und etwas Neues daraus zu schaffen – wenn nicht sogar die eigene Person neu zu erfinden.

Oder es sogar abenteuerlich, aufregend, erfüllend, spektakulär zu gestalten – und es gilt, noch mehr Aspekte im Auge zu haben, um getrost in dieser sich wandelnden Welt den eigenen Kurs zu bestimmen.

Und das ist nicht immer einfach, denn unsere Weltordnung fordert uns heraus – täglich kommen neue Schreckensmeldungen, die uns erschüttern. Flüchtlinge, die an Spaniens Urlaubsstränden landen, durch Massenvergewaltigung gekennzeichnete Frauen in Afrika, Kinder, die zu Prostitution und Heirat gezwungen werden und auf Müllhalden leben, Konsumwahn auf Kosten anderer. Restaurants werfen Lebensmittel weg, von denen andere Menschen sich tagelang ernähren könnten, und Atomraketen stehen parat, die jeden Moment gestartet werden können. Wie kann das gelingen, mit diesen und anderen Nachrichten zurechtzukommen und dabei das eigene Leben genießen zu können? Geht das überhaupt noch? Ich sage: Ja.

Was für Menschen möchten wir sein? Wie möchten wir uns selber betrachten? Würdevoll oder lieber uns abwendend, weil wir uns selbst nicht gerecht werden? Das sind Fragen, denen ich mich – auch in diesem ganz besonderen Jahr – gestellt habe.

Ich frage mich täglich, was das richtige Maß ist, die Welt der Nachrichten in meine Welt hineinzulassen. Mich erschüttern diese Nachrichten, manches Mal bringen sie mich zum Weinen. Doch dennoch wage ich mich an den Gedanken heran, was ein Mädchen erlebt, das Zwangsheirat durchmacht, oder eine Frau, die eine Vergewaltigung über sich ergehen lassen muss, oder ein Künstler, der unverhofft inhaftiert wird. Ich kann es mir nicht vorstellen, doch ich mag es auch

nicht von mir wegschieben – und suche nach einer Lösung. Natürlich kann ich nicht die Welt retten, aber ich weiß, dass ich in meiner kleinen Welt für Verbesserungen sorgen kann. Und täglich bin ich dankbar für die Freiheit und die Möglichkeiten, die ich habe und erleben darf.

Oft genug wissen wir, was gut wäre, um zumindest den Schaden des eigenen Handelns zu reduzieren, doch wir tun es nicht immer – denn die Welt da draußen ist weit weg.

Es gibt schon viele gute Projekte und Ideen, doch reichen sie nicht aus, damit alle Menschen auf diesem Planeten in Sicherheit und Frieden leben können.

Und dennoch – jedes kleine Projekt kann einen Unterschied machen.

Worauf richten wir jedoch den Fokus? Auf die Anti-Faltencremes, die diversen Angebote von Selbstoptimierung und kontinuierlichen Weiterentwicklungsmöglichkeiten der eigenen Persönlichkeit oder eine noch gesündere Ernährungsform oder eine Yoga-App?

Wie mag ein glückliches Leben gelingen? Welche Parameter lassen wir gelten? Gelingt uns da noch eine Ehrlichkeit, uns und anderen gegenüber? Ich vermute, dass das nur noch möglich ist, wenn wir den Blick nicht allzu sehr heben, denn sonst müssten wir unweigerlich vieles unseres Lebensstils in Frage stellen und unser Leben komplett umkrempeln. Doch eine »Ist-mir-egal«-Haltung geht nicht, dass wissen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ganz genau.

Den Mittelweg finden? Das könnte ein Schlüssel sein. Einen eigenen Weg finden. Nicht nur nach der Leichtigkeit suchen, sondern lernen, auch das Schwere, wie Probleme und Herausforderungen, anzunehmen, um damit in Frieden und Akzeptanz zu sein.

Das Internet ist voller Tipps, wie wir glücklich leben können. Jede Buchhandlung hat Hunderte von Büchern, die uns lehren wollen, wie wir ein positives Leben führen können. Für mich ein Zeichen, dass die Sehnsucht der Menschen danach groß ist.

Doch gehört für mich auch dazu, ehrlich, demütig und rechtschaffen zu leben und den Schwierigkeiten nicht auszuweichen, sondern sie anzunehmen, bevor sie sogar noch schwerer wiegen.

Ein eigenes Bild von sich und dem eigenen Leben zu entwickeln, ist eine starke, wirksame Möglichkeit, auch in dieser sich so schnell wandelnden Welt das Steuerrad in der Hand zu halten.

Und »Aus allem das Beste machen!« ist meine Ergänzung dazu. Auch aus einer vermeintlichen Schwierigkeit zu lernen und reifer herauszugehen – gelöste Probleme, überwältigte Hürden und durchlebte Schicksalsschläge machen unser Leben reicher. Nicht materieller Art, aber sie schenken uns Erfahrungen, die uns reich machen.

»Ändere doch deine Einstellung!« oder »Steig doch einfach aus dem Hamsterrad aus!« sagen die einen, andere werden womöglich krank, bekommen einen Burn-out oder jagen einem optimierten Selbst hinterher. Und es gibt Menschen, die brechen komplett aus, nehmen ihre noch nicht schulpflichtigen Kinder auf eine Weltreise mit dem VW-Bus mit. Andere leben mit ihren zwei Kindern im Fertighaus auf Pump und zwei Autos davor. Es gibt so viele Möglichkeiten, das Leben zu gestalten.

Meine Geschichte ist die Geschichte eines Mittelweges: der liebevollen, humorvollen und verantwortungsvollen Annahme des Schicksals, ohne das Steuerrad aus der Hand zu geben. In einer herausfordernden Situation aktiv zu bleiben, um sie zu nutzen für einen Aufbruch zu einem neuen Ufer, hat etwas mit Lebenskunst zu

tun. Das Leben als Kunstwerk zu betrachten, selber darin zu schaffen, zu wirken; Möglichkeiten zu sehen und zu nutzen; Vernünftiges und Unvernünftiges zu tun. Und ein wenig Pfadfinderin sein, denn das Prinzip »Jeden Tag eine gute Tat« habe ich schon mit acht Jahren verstanden. Und nicht zuletzt kleine und große Abenteuer zu erleben, denn das wollen ja nicht nur die Pfadfinder. Viele Menschen lieben Abenteuer, warum also nicht.

Und nun lade ich Sie herzlich ein, mir über die Schulter zu schauen und sich das daraus zu entnehmen, was für Sie Sinn ergibt.

Dieses Jahr war gewiss nicht leicht – aber es war einmalig, aufregend, abenteuerlich, schön und eindrucksvoll, und es hat mein Leben nachhaltig verändert. Vieles betrachte ich seitdem anders, reifer und gelassener. Der Satz »Das geht doch nicht« gehört der Vergangenheit an. Ich weiß nun, dass so vieles mehr möglich ist, als ich jemals dachte.

Das Jahr im Wohnmobil ist jedoch nur der rote Faden, das Raster, in dem ich meine Gedanken einordne. Eine sehr persönliche Zäsur und Erfahrung, die mein Leben tiefgreifend verändert hat.

Kunst und damit auch die Lebenskunst hat mit dem Abschneiden alter Zöpfe zu tun, mit Aufbruch, mit etwas Neuem. Wild sein, frei sein, das sind Begriffe, die den meisten Menschen dazu einfallen. Doch Kunst hat einen Auftrag, sie folgt einer Botschaft, einer Mission, und wenn sie das Aufbrechen selber ist. Und Kunst hat auch etwas damit zu tun, dem Material und dem Objekt eine neue, vorher nicht gekannte Interpretation und einen Ausdruck zu geben.

Dieses Jahr war gewiss nicht leicht – aber es war einmalig, aufregend, abenteuerlich, schön und eindrucksvoll.

Intensität. Ein pures, klares Leben oder Lebensgefühl gelingt, wenn wir klarer sind und uns weniger vormachen. Purheit und Reduktion statt Multitasking und Überfluss. Folgen Sie mir mit dem Gedanken, sich weniger vorzumachen – ganz wörtlich betrachtet! Wenn man sich etwas vormacht, nimmt man sich die Sicht – kann also nicht (uneingeschränkt) erkennen, was eigentlich da ist. Der Blick ist verstellt – man sieht die Bäume statt des Waldes. Blicken Sie neu in Ihre Welt. Dieses Jahr im Wohnmobil war eine Art Lebenskunstwerk. Schaffen Sie Ihre eigenen Kunstwerke!



## LIBELLEN AN DER NAAB – AUSZUG AUS DEM SOMMERGLÜCK

»Gleich setzt sich die Libelle auf mein Knie!« Mit angehaltenem Atem sitze ich an der grünen Böschung des Flusses und hoffe, dass sich eine der vielen blauen Libellen mir nähert. Das tut sie aber nicht, ich bin ihr wohl fremd und ein wenig suspekt. Das ist verständlich – bin ich doch um ein Vielfaches größer als sie. Und dufte sicher anders als dieses für sie so vertraute Biotop.

Sie flattert an diesem milden Sommerabend mit den anderen Libellen am Flussufer entlang, und ich liebe es, ihnen dabei zuzuschauen und die Zeit zu vergessen. Wie gut, dass ich nicht fernsehe, sonst würde vielleicht der »Tatort« diese Idylle unterbrechen. Ich bin glücklich. Alles wirkt geradezu perfekt auf mich. Als säße ich inmitten eines Gemäldes.

Meine kurzen Haare sind trocken gerubbelt, und ich habe mich in das große Handtuch mit dem roten Fischmuster gewickelt, welches ich vor vielen Jahren in Dänemark kaufte.

In einem unbekanntem Fluss zu schwimmen, ist für mich ein kleines Abenteuer, die Strömung, die Tiefe und die Beschaffenheit des Wassers sind unklar, und dann gibt es dieses Nicht-von-der-Stelle-Kommen«, wie bei einer Gegenstromanlage, die in manche kleine Swimmingpools eingebaut ist.

Ich beginne zu lachen, denn mir wird bewusst, dass ich eben wirklich gegen den Strom geschwommen bin.

Gleich picknicken wir. N. hat bereits die Tische auf die kleine Wiese gestellt.



Es ist ein Sommersonntag Ende Juni, irgendwo in der Nähe von Regensburg – nur ein kleiner, kaum erkennbarer Fleck auf der Landkarte – aber so etwas wie ein Paradies. Ich spüre mich und auch meine kindliche Freude am Da-Sein – da sein, wo ich bin.

Und wie so oft hat mich meine Intuition diesen Platz finden lassen, ein Platz für die kommenden drei Tage vor dem nächsten öffentlichen Termin.

Dies ist einer der Momente dieses Jahres, von denen ich bereits während des Erlebens weiß, dass ich sie nie vergessen werde. Sie sind einmalig.

Keine palmengesäumten weißen Strände in fernen Ländern, die nur mit dem Flugzeug zu erreichen sind, stattdessen eine kleine grüne Miniwiese an einer kleinen Straße direkt an der Naab. Nicht

wirklich ein offizieller Weg, sondern so eine Art Verbindungsweg, der nur den Einheimischen bekannt ist und der viel von Radfahrern genutzt wird. Das Wohnmobil fällt nur ein bisschen auf, vermutlich wird sich keiner daran stören. Freude und Glück auf einem einfachen Weg.

Vor uns liegt ein Abend mit Picknick, Frieden, langen Gesprächen über Gott und die Welt, der Möglichkeit, friedlich zu schweigen, und dem Sternenhimmel über uns.

Nichts Spektakuläres, ganz im Gegenteil. Doch für mich das Paradies.

Es braucht für mich nicht viel, um glücklich zu sein. Sorgfältig speichere ich auch an diesem Abend meine wertvollen Momente des Tages ab. Momente, für die ich dankbar bin, die mich berührt haben, in denen ich etwas gelernt habe, in denen ich jemand anderem etwas Gutes tun konnte, in denen ich ein klein wenig für die Welt tun konnte.

## **EISKALTER WINTER – ENTÄUSCHUNG AM ZWEITEN ADVENT**

Eisig fegt der Wind über die weite Asphaltfläche, der Schneeregen peitscht von der Seite, das Wohnmobil ruckelt bei jeder Windböe. Von Landschaft oder so keine Spur. Ein grauschwarzer Himmel geht nahtlos in die Düsterei über, die über dem dunklen Wasser der Elbe liegt. Ein Wetter, bei dem man keinen Hund hinausschicken würde, sagen die Menschen. Und von genau diesem Wetter trennt

uns nur die dünne Kunststoffschicht des Wohnmobils. Der eisige Regen pladdert aufs Dach, hinterlässt ein Rauschen, was ich angesichts der Kälte und Intensität als bedrohlich empfinde. Noch haben wir nicht genug Wasser und noch keinen Strom. Denn wir sind soeben auf diesem Platz angekommen.

N. läuft zur Höchstform auf, sie schafft es noch mit eisigen Fingern und Händen, die 50-Cent-Stücke für den Stromkasten einzuwerfen, das Grauwasser abzulassen und das Stromkabel inklusive Verlängerung an die Außensteckdose anzuschließen. Ohne die Miene zu verziehen, tut sie das einfach. Sie hat meine tiefe Bewunderung, bei dieser unwirtlichen Kälte und Nässe hinauszugehen und diese für uns jetzt hier so elementaren Aufgaben zu erledigen.

Andere Menschen verbringen jetzt den zweiten Advent zu Hause auf dem Sofa, schauen in den Kamin und freuen sich an allem, was sie umgibt. Ich hingegen breche fast in Tränen aus. Müde, frierend und enttäuscht sitze ich stattdessen einfach nur noch auf meiner angestammten Seite des Tisches. Eingehüllt in meinen blauen Fleecemantel, den ich im Winter so gerne trage. Unser Plan vom Winterquartier für die kommenden vier bis sechs Wochen hat sich gerade zerschlagen.

Aber wir haben es selber so gewählt – ausprobieren, es zu tun statt es nicht zu machen. Wie viel einfacher wäre es jetzt, mit dem Wohnmobil nach Spanien oder in andere südliche Gefilde zu fahren. Aber nein, das wäre nicht meines. Ich gehe den Weg mit den Steinen, nicht den leichten. Denn aufgeben kann ich immer noch.



**Frieden in mir,  
in uns und unserem  
kleinen Universum.**