MELANIE RAABE • DAS JAHR DER WUNDER

MELANIE
RAABE

DAS JAHR DER WUNDER

365 schöne, kreative und inspirierende Ideen für mehr Freude und Leichtigkeit

Mit Illustrationen
von Rumi Benecke

btb

»Your life is already artful –
waiting, just waiting,
for you to make it art.«

Toni Morrison

»Auf nichts war Verlass.
Nur auf Wunder.«

Mascha Kaléko

VORWORT

Hin und wieder habe ich das Gefühl: Jetzt bräuchte es eigentlich ein Wunder.

Wenn mich die Nachrichten mal wieder absolut fertigmachen – nur so zum Beispiel.

Am Leben zu sein ist eine verwirrende Angelegenheit. Denn diese Welt ist unfassbar schön, und sie ist absolut schrecklich, aber am liebsten ist sie beides zugleich.

In den letzten Wochen, Monaten, vielleicht sogar Jahren, nehme ich wahr, dass viele wundervolle Menschen in meinem Umfeld zunehmend an Optimismus verlieren, dass sich ihr Blick aufs Leben ein wenig eintrübt. (Oder manchmal sogar sehr.) Verständlich, mir geht es ja selbst so, zumindest ab und zu. Für diesen Text hier habe ich mich auf die Suche nach einem Gegengift gemacht.

In diesem Buch geht es mir um die Dinge, die mein Schaffen (und mein Leben, was im Grunde ein und dasselbe ist) beflügeln und bereichern und von denen ich hoffe, dass du ein paar von ihnen schön, interessant, lustig oder hilfreich

finden wirst. Ich habe sie in zwölf Kapitel unterteilt und aufgeschrieben. Diese zwölf Aspekte menschlichen Daseins sind für mich die strahlenden Grundfarben, mit denen wir die Leinwand unseres Lebens bemalen können: *Inspiration*, *Leichtigkeit*, *Freude*, *Einfachheit*, *Empfindsamkeit*, *Stille*, *Freundlichkeit*, *Spiel*, *Mut*, *Stil*, *Bewegung* und *Humor*.

Dazu gibt es 365 Tipps und Denkanstöße, Challenges und Missionen, die dir dabei helfen sollen, kreativ zu werden. Mach mit ihnen, was du willst. Erledige etwas davon alle vierundzwanzig Stunden, erledige so viel du nur kannst an einem einzigen herrlich rauschhaften Tag oder blättere einfach immer mal wieder durch die Seiten und schau, was dich spontan anspringt. Es werden auch Anregungen dabei sein, die du nicht umsetzen kannst oder willst. Nicht alle Tipps funktionieren für jeden Ort, nicht alle sind barrierefrei usw. Ignoriere die, die nichts für dich sind, und picke die heraus, die dir gefallen und die für dich machbar sind. Geh die kleinen Challenges alleine oder mit jemandem zusammen an. *Choose your own adventure!*

In diesem *Jahr der Wunder* geht es darum, die Tage nicht einfach so vorbeirauschen zu lassen, sondern all die interessanten Dinge, Menschen und Geschehnisse um dich herum auch wirklich wahrzunehmen. Es geht darum – gerade auch in chaotischen und sogar furchteinflößenden Zeiten – mit großen und kleinen kreativen Handlungen immer wieder unsere Akkus aufzuladen, unsere Fähigkeit zur Freude zurückzugewinnen und einen Blick für die Schönheit um

uns herum zu entwickeln. Denn diese Dinge zählen. Gerade dann, wenn der Wind rauer wird. Sie schenken uns die Kraft, die wir brauchen, um anzugehen und durchzustehen, was auch immer vor uns liegt. Sei es persönlicher Natur, sei es in politischer Hinsicht.

Vielleicht geschehen Wunder nicht einfach, vielleicht machen wir sie.

ZUR **INSPIRATION**: VENEDIG, ISAAC NEWTON UND TAYLOR SWIFT

INSPIRATION, *die:*
schöpferischer Einfall, Gedanke; plötzliche Erkenntnis; erhellende Idee, die jemanden, besonders bei einer geistigen Tätigkeit, weiterführt; Erleuchtung, Eingebung.

Es ist Anfang 2024, und ich ziehe für drei Monate nach Venedig. In eine Stadt, die so schön und eigentümlich ist, als hätte sie sich ein phantasiebegabtes Kind ausgedacht. Später werde ich stets mit Wehmut an diese Zeit zurückdenken, aber das weiß ich da natürlich noch nicht. Die Schönheit Venedigs ist so oft beschrieben worden, ich bin also bestens vorgewarnt, dennoch kann ich mich ihr nicht entziehen. Während ich im Januar durch das kühle, von mildem Licht geflutete Venedig wandere, trunken von der melancholischen Pracht um mich herum, fällt mir zudem der ganz besondere Sound der Stadt auf. Venedig im Winter, weit außerhalb der Saison, abseits des Tagestourismus und der Kreuzfahrtschiffe, ist – so wird mir plötzlich klar, während ich durch die verwinkelten Gassen laufe – auf eine ganz eigentümliche und bezaubernde Art still. Das funkelnde Schmuckkästchen von

einer Stadt, das tollkühnerweise mitten in eine Lagune gebaut wurde, klingt zu dieser Jahreszeit ganz anders als andere Städte.

In Venedig beginnt alles mit dem Wasser. Ich gehe an einem Kanal entlang, und das Wasser der Lagune plätschert, es flüstert und wispert, es lockt und ruft, während die Stadt, die es umspült, zu schlafen scheint. Und diesen Schlaf hat sie sich verdient, die gut eintausendsechshundert Jahre alte Schöne, die während der Saison so hart arbeiten, sich millionenfach fotografieren und auch sonst so vieles über sich ergehen lassen muss. Da ist also das Wasser. Dann sind da die Menschen, natürlich, und die wechseln nach Gutdünken zwischen Italienisch und Venezianisch, einem Dialekt, so breit und knarzend wie die Planken eines hölzernen Stegs. Jetzt, im Januar, unterhalten sie sich gedämpft, während sie durch die Gassen hasten, flüsternd fast, ganz so, als wollten sie ihre geliebte Stadt nicht vor der Zeit wecken. Und dann sind da die zahllosen Kirchen und all ihre Glocken, sind da die Gondolieri, die Vaporetti, ist da das unvergessliche Geräusch festgezurrter Taue und das Gekreische der zahllosen Möwen.

Der Sound von Venedig im Januar besteht aus dem, was man hört, aber er besteht auch aus dem, was man *nicht* hört, aus dem, was auf allerschönste Art und Weise fehlt. Denn Venedig ist zum Beispiel eine Stadt ohne Autos oder Fahrräder. Hier gibt es Menschen, die zu Fuß gehen – und Boote. Sonst nichts. Keinen Straßenlärm, kein Gehupe, keine Ampeln, keine dieser ganz spezifischen Sorte Aggression, die

nur durch Straßenverkehr entsteht. Keine Radfahrerinnen, die Passanten vom Gehweg klingeln, keine Taxifahrer, die mit anderen Autofahrern in Streit geraten – nichts dergleichen. Ich gehe zu Fuß, beschwingt, leichtfertig, weil da kein Verkehr ist, auf den ich achten müsste, und ich spüre, wie mein Ruhepuls um ein paar Schläge sinkt.

Meine Zeit in Venedig liegt schon ein Weilchen zurück, aber ich träume noch immer davon, manchmal mit offenen, manchmal mit geschlossenen Augen. Manchmal kommt es mir so vor, als wäre mir das Wasser der venezianischen Lagune in die Zellen gesickert und so auf mysteriöse Weise ein Teil von mir geworden. Vor allem aber stimmt mich der Gedanke, dass es einen so schönen, so besonderen, so unwahrscheinlichen Ort da draußen in der Welt gibt, wahnsinnig froh. Ich fühle mich beflügelt, wenn ich an Venedig im Januar denke.

Die Empfindung, die Venedig mir geschenkt hat, heißt *Inspiration*. Für mich ist das eines der schönsten Worte des Planeten. Ich habe einmal nachgeschaut, es stammt aus dem Lateinischen und setzt sich zusammen aus dem Wörtchen »in« (zu Deutsch: *hinein*) und dem Verb »spirare«, was so viel wie *atmen* oder *hauchen* bedeutet. Inspiration heißt also wortwörtlich: *einhauchen* – ist das nicht wunderbar? Wir sehen, hören, fühlen oder erleben etwas und werden dabei gestreift von einem ganz spezifischen, erhabenen Gefühl, das sich mit nichts anderem vergleichen lässt. Oft ist es sehr flüchtig, immer ist es sehr schön. Inspiration ist besonders,

keinesfalls ist sie alltäglich. Manchmal ist es ein Ort, der uns inspiriert, oft sind es andere Menschen, die Natur, die Kunst, ein Ereignis, eine Situation. *Inspirierend* ist nicht einfach ein anderes Wort für »schön«, »interessant« oder »faszinierend«, seine Bedeutung geht weit darüber hinaus. So weit, dass der Inspiration oft etwas Göttliches, zumindest aber etwas tief Spirituelles beigemessen wurde. Wer Inspiration erfuhr, dem wurde ein göttlicher Funke zuteil – oder der sprichwörtliche Kuss der Muse. Paul Cézanne hat diesen mythologischen Moment sogar gemalt. Sein Bild »Der Traum des Dichters« zeigt, wie eine geflügelte Frau einen schlafenden Poeten küsst. Die Annahme, dass dieser, sobald er aus seinem Schlummer erwacht, irgendeine großartige Idee zu Papier bringen wird, leuchtet ein. Der alldem zugrunde liegende Gedanke lautet immer: Inspiration kommt von außen. Sie ist etwas, das man geschenkt bekommt und niemals erbitten muss oder gar erzwingen kann. Aber, denke ich mir, vielleicht kann man sie anlocken, indem man offen und freundlich ist und die Orte häufig besucht, an denen man sie vermutet.

Obwohl Inspiration nichts Handfestes ist, obwohl wir sie nicht greifen, festhalten, wiegen oder auseinandernehmen können, scheint doch klar, dass sie drei Komponenten beinhaltet, die sie so wirkmächtig machen.

Da ist zum einen das Erwachen aus unserem normalen, alltäglichen geistigen Zustand. Der Augenblick, in dem uns die Inspiration trifft und etwas in uns wachruft. Vielleicht

sehen wir einen Film, der eine Saite in uns zum Schwingen bringt, hören ein Lied, das uns Gänsehaut verursacht.

Zum anderen ist da immer ein Moment der Transzendenz: Inspiration hebt uns – wenn vielleicht auch nur kurz – aus unserem Alltag heraus, hilft uns womöglich, Dinge wahrzunehmen oder zu denken, auf die wir zuvor nie gekommen wären. Vielleicht sehen wir uns selbst oder unser Leben auf einmal in einem anderen Licht.

Und dann ist da plötzlich diese starke Motivation, die uns ins Handeln bringt. Wer inspiriert ist, verspürt den Impuls, etwas zu *tun*.

Die Welt wäre nicht dieselbe, wenn es die Inspiration nicht gäbe. Zahllose Bücher wären nicht geschrieben, Bilder nicht gemalt, Filme nicht gedreht, Impfstoffe oder Arzneien nicht entdeckt, Regime nicht gestürzt, Kathedralen nicht gebaut, Technologien niemals entwickelt worden.

Leider wird das Wort Inspiration inzwischen für alles Mögliche verwendet. Wenn wir jemandem begegnen, der uns gefällt oder uns gar beeindruckt, nennen wir ihn oder sie inspirierend – auch wenn aus dieser kurzen Begegnung rein gar nichts erwächst. Wenn wir online ein Video von Blauwalen sehen, kurz Gänsehaut bekommen angesichts der Schönheit unseres Planeten, nennen wir das inspirierend, obwohl wir ziemlich sicher einfach weiterscrollen werden und uns, innerlich unverändert, zehn Sekunden später schon wieder mit etwas ganz anderem befassen. Inspiration ist mehr als flüchtige Begeisterung. Sie ist eben nicht

gleichzusetzen mit motivierenden Sprüchen in Instagramkacheln, die auf gefilterte Sonnenuntergänge oder majestätische Berglandschaften gelegt werden. Allerdings kann echte Inspiration wirklich und wahrhaftig Berge versetzen, denn sie verändert etwas in uns.

Der Inspiration scheint oft ein Element des Zufalls innezuwohnen. Isaac Newton – so wird er es später erzählen – sitzt eines schönen Sommertages im Garten seines Elternhauses unter einem Apfelbaum, und ein Apfel fällt herab. Newton macht sich daraufhin Gedanken darüber, weshalb ein Apfel eigentlich immer senkrecht zu Boden fällt, nicht etwa seitwärts oder aufwärts, und kommt darauf, dass die Erde den Apfel wohl anziehen muss. Et voilà: das Newtonsche Gravitationsgesetz ist geboren. Wäre Newtons Theorie auch dann entstanden, wenn er sich stattdessen, fernab der elterlichen Obstbäume, in die Sonne gelegt hätte? Wir wissen es nicht.

Hätte Taylor Swift die Songs für ihr Album *The Tortured Poets Department* auch dann geschrieben, wenn sie sich kurz zuvor nicht in ihren Musikerkollegen Matty Healy, eine Art modernen gequälten Poeten, verliebt hätte? Vermutlich nicht.

Mary Shelley wurde zu Teilen ihres weltberühmten Schauerromans *Frankenstein* durch ihre Träume inspiriert, und auch die Melodie von »Yesterday« und der Text von »Let It Be« wurden Paul McCartney ein Stück weit im Traum eingehaucht. Gäbe es diese Lieder andernfalls nicht? Es wären zumindest nicht dieselben.

Ohne echte Momente der Inspiration wäre unsere Welt langweiliger, trister, ärmer. Ich werde daher nie aufhören, nach Inspiration zu suchen – und mich hin und wieder auch einfach überraschend von ihr finden zu lassen. Indem ich offen und neugierig bleibe und ihr so jede Menge Gelegenheiten gebe, mich aufzustöbern und mir etwas einzuhauchen.

1 Hör auf, das Leben einfach so an dir vorbeirauschen zu lassen. Schaff dir ein Notizbuch an und halte darin schöne und interessante Dinge fest. Schreibe, zeichne, klebe Fotos hinein, presse Blüten darin. Halte Dinge fest, die dir wichtig sind oder Freude bereiten!

2 Entwickle ein ehrliches Interesse an dir selbst. Beginne, indem du die Antworten auf folgende Fragen aufschreibst:
Was inspiriert mich?
Mit wem verbringe ich gerne meine Zeit?
Mit wem würde ich gerne einmal einen trinken gehen?
Was macht mich glücklich?
Was fehlt mir?
Was würde ich gerne ausdrücken?

3 Erstelle eine Liste der Dinge, die du als Kind gerne gemacht hast.