

„Sollte Schaukeln wirklich so einfach sein?“

Liebe Lesenden!

Der Autor **Wilhelm Schmid**, der Professor für Philosophie war, hat es am eigenen Leib hart erfahren müssen, was Schaukeln bedeutet. Gerade, als er dieses Buch zur Kunst der Lebensfreude begann, erkrankte seine Frau an Krebs. Zunächst konnte sie geheilt werden, doch der Krebs kam wieder und schließlich starb sie daran.

Das Buch „**Schaukeln – Due kleine Kunst der Lebensfreude**“ hat der Autor unter dem Eindruck des Todes seiner Ehegattin geschrieben. Er schreibt über die Polarität des Lebens. Während die frohen Gesichter auf der Schaukel gesehen werden, blickt er traurig am Grab seiner Ehefrau.

Es ist seine Einladung, das Leben einmal so zu betrachten: Leben ist Schaukeln. Schwung holen, Leichtigkeit fühlen, Höhenflüge erleben, auf den Beistand Anderer hoffen und das flau Gefühl beim Abschwung hinnehmen lernen. Wie eine Schaukel pendelt unser Leben zwischen Freude und Trauer, zwischen Erfolg und Scheitern. Für wahre Lebensfreude müssen wir auch für die schmerzhaften Seiten des Lebens offen sein.

"*Lebenskunst ist die Kunst, die schönen Seiten des Lebens zu genießen, jedoch auch, mit schwierigen Seiten zurechtzukommen.*" schreibt er. So gehört zu jedem Aufschwung und dem Punkt ganz oben auch der Abschwung. Zur Freude gehört auch Ärger, zur Ruhe die Unruhe, zur Lust der Schmerz, zum Genuss des Lebens auch der Durchhänger.

Als kleiner Mutmacher vielen Mitmenschen empfohlen!

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake