

Wofür es sich lohnt zu leben



Im März 2025 habe ich zusammen mit den Mitgliedern der Gruppe „Miteinander weiterWACHSEN“ eine Liste erstellt, in der wir zusammen getragen haben, wofür es sich für uns lohnt zu leben.

Inspiriert wurden wir vom Theaterstück „All das Schöne“ von Duncan Macmillan, in dem ein Kind eine solche Liste anlegt, wofür es sich lohnt zu leben, um den Suizidversuchen seiner an Depressionen erkrankten Mutter für sich etwas entgegen zu setzen.

(Weitere Infos zum Theaterstück: <https://www.netz-und-boden.de/2024/06/05/inspirierendes-theaterstueck-wie-ein-kind-sich-hilft-mit-den-depressionen-seiner-mutter-hilfreich-umzugehen/>)

Vielleicht regt dich das an, dir eine eigene anzulegen für Tage, an denen dir alles düster scheint. Manches lässt von dem, was wir zusammengetragen haben, lässt sich recht einfach umsetzen und ist nicht mit größerem Aufwand oder Kosten verbunden. Anderes regt an, es für seine Zukunft zu planen.

Wenn du mit belasteten Kindern arbeitest oder eine Gruppe mit belasteten Kindern begleitest, magst du diese vielleicht auch dazu anregen, darüber gemeinsam nachzudenken und eine solche Liste anzulegen.

Wir stellen unsere Liste gerne zur Inspiration zur Verfügung und freuen uns, wenn wir diese von euren weiteren Ideen ergänzt würdet. Mailt die Liste einfach an beeck@netz-und-boden.de

Wofür es sich lohnt zu leben

Katja Beeck, Netz und Boden

Miteinander weiterWACHSEN

Diese Punkte haben wir zusammengetragen:

1. Gute Gespräche mit Freunden zu führen
2. Inspirierende Gespräche auf youtube zu hören
3. Eine angenehme Stimme zu hören
4. Meinem Kind ein Buch vorzulesen, z. B. Harry Potter
5. Mein schlafendes Kind zu betrachten
6. Einen Sonnenuntergang oder Aufgang anzuschauen
7. Dvoraks Neue Welt zu hören
8. Zum Alte Bekannte Konzert zu gehen
9. In ein Kabarett zu gehen, z.B. Jürgen von der Lippe, Herr Schröder
10. Etwas mit den eigenen Händen herzustellen, z.B. aus Müll
11. Ein eigenes Kunstwerk zu verkaufen
12. Etwas Eigenes zu schaffen, z.B. Netz und Boden und das Patenschaftsangebot zu gründen
13. Jemandem eine Überraschung zu machen und seine Freude zu sehen
14. Auf dem Rücken eines Pferdes zu sitzen
15. Ein Pferd zu streicheln
16. Pflaumenknödel zu essen
17. Sushi essen zu gehen
18. Eine Massage zu genießen
19. Doppelkopf zu spielen
20. Wale und Delphine in der Natur zu sehen
21. In Wien als Sissi zu tanzen
22. Spieleabende mit Freunden zu machen
23. Zu erleben, wenn eine Freundin abends ins Krankenhaus kommt, um dich zu waschen, obwohl sie den ganzen Tag gearbeitet hat
24. Eine Klangschaale zu hören und ihre Wellen am Körper zu spüren
25. eine durchwachte Nacht mit tollem Sex zu haben
26. Die Wüste bei Nacht zu sehen
27. Einen schönen Nachthimmel zu betrachten
28. Im Planetarium die Sterne zu sehen
29. Jemandem helfen zu können
30. Lächeln und es erwidert zu bekommen
31. Seinen Horizont zu erweitern
32. Sport machen zu können und einen Spaziergang
33. Im Meer oder im See zu schwimmen
34. In der Meeresbrandung zu stehen und die Wellen an sich hochspritzen zu lassen
35. Meeresrauschen zu hören
36. Durch warmen Sand zu laufen
37. positive Rückmeldung oder ein Lob zu bekommen
38. Jemanden zu umarmen oder umarmt zu werden
39. Sich ehrenamtlich für andere zu engagieren und deren Dankbarkeit zu erleben
40. Hilfe erleben – ungefragt
41. Volleyballmannschaft spielen
42. Im Orchester spielen, ein fester Teil dieser Gemeinschaft zu sein
43. Einem Straßenkünstler zuzuhören
44. Von einem Berg die Aussicht zu genießen
45. Wind und Sonne auf der Haut spüren
46. Auf dem Trampolin zu liegen und in den Himmel zu schauen
47. Eis essen
48. Spaghetti essen
49. Tanzen
50. Duschen
51. Wellenreiten
52. Bass spüren auf Konzerten
53. Erste Tasse Kaffee am morgen
54. Schöne tiefe Gespräche führen
55. Erfolg haben – etwas erreichen, was ich mir vorgenommen habe
56. Vogelgezwitscher hören
57. Vögel füttern oder andere Wildtiere
58. Gute Bücher lesen
59. Meinen Sohn aufwachsen zu sehen
60. Lernen zu können
61. Neue Menschen kennen lernen
62. Neue Kulturen kennen lernen
63. In die Natur gehen
64. Die unterschiedlichen Jahreszeiten zu erleben
65. Wenn der Frühling nach dem Winter kommt zu erleben, die ersten Schneeglöckchen und Krokusse zu sehen
66. Mit Kindern rumalbern
67. Fotos von früher anschauen
68. Ein Kind in mir aufwachsen zu spüren
69. Gartenarbeit, etwas aufwachsen zu sehen
70. Etwas neues aus der alten Kultur zu entdecken
71. Einen Bernstein oder eine Versteinerung nach langer Suche am Strand zu finden
72. Musik machen mit anderen
73. Singen – am liebsten mit anderen

Wofür es sich lohnt zu leben

Katja Beeck, Netz und Boden

74. Christopher Street Day besuchen
75. Auf eine Demo zu gehen
76. Am Lagerfeuer zu sitzen
77. Eine Nacht durchzutanzten
78. Am Wochenende in Ruhe zu frühstücken
79. Ausschlafen zu können
80. Gemütlich in den Tag zu starten
81. Sich in eine warme Badewanne zu legen
82. Frisches Obst essen
83. Sich einen Blumenstrauß kaufen
84. Aufs Feld gehen und einen Blumenstrauß pflücken
85. Seine Wohnung schön zu machen und zu dekorieren
86. Andere zum Lachen zu bringen
87. Wenn die Wohnung nach Keksen riecht
88. Einem anderen Menschen die Hand zu halten
89. Jemanden anderen zu massieren
90. In ein frisch bezogenes Bett frisch gebadet zu schlüpfen
91. Nach einem Winterspaziergang in einen warmen Raum zu kommen
92. Bestimmte Jacke anzuziehen
93. Florida-Eis essen
94. Ein Steak im Steakhaus zu essen
95. Sich schick anziehen und lecker Essen zu gehen
96. Sommerregen zu riechen
97. Frisch gemähtes Gras zu riechen
98. An einer Rose zu riechen
99. Lavendel zu riechen
100. Benzin zu riechen
101. Durch eine Autowaschanlage zu fahren – am besten mit Kind
102. In eine Bäckerei zu gehen und auswählen zu können

103. Im Zelt liegen und den Regen hören
104. Im Bett liegen und den Wind oder Regen hören
105. Schnee
106. Regenbogen sehen
107. Naturschönheiten in den USA zu sehen
108. Zu erleben wie andere Menschen anders leben
109. Andere Lebensweisen in anderen Ländern zu erleben
110. Sich bewusst zu machen, was ich alles erleben durfte
111. Bei Kerzenschein zu sitzen
112. Die andächtige Stimmung in einer Kirche zu genießen
113. Rom zu erleben
114. Mit den Cowboys zu reiten
115. Auf einen Vulkan zu steigen, auf de
116. Zu duschen nachdem ich mich ausgepowert habe
117. Lachanfall zu bekommen
118. Standup-Comedy zu erleben
119. Die Toskana zu sehen
120. St. Lucia (Karibik) zu besuchen
121. Eine Liebeserklärung zu bekommen
122. Glitzern vom Schnee zu sehen, Rauhreif auf den Pflanzen
123. Einen Hund zu haben und zu streicheln
124. Tierkinder anzuschauen
125. Eine Tasse Tee oder Kakao zu trinken
126. Den Fahrtwind beim Fahrradfahren oder Skifahren zu spüren
127. Trampolin zu springen
128. Wassergymnastik zu machen
129. Das Gefühl mich zum Sport überwunden zu haben und erschöpft, aber entspannt zu sein
130. Im Spreewald zu paddeln

Miteinander weiterWACHSEN

131. Ein Fotoalbum anschauen
132. Einen guten Film anschauen
133. Achterbahn zu fahren oder auf den Rummel zu gehen.
134. Neues zu entdecken, das ich für nicht möglich gehalten habe.
135. Anderen Menschen zu helfen.