



Bild: Gerhard Detzer

Was ich im Leben gelernt habe

„Things I have learned in my life so far“ ist der Titel eines Projektes des Österreichischen Designers Stefan Sagmeister. Aus den Geschichten und Erfahrungen seines Lebens hat der Künstler jeweils eine Bilanz gezogen, eine Weisheit. Diese lautet etwa „Der Versuch, eine gute Figur zu machen, begrenzt mein Leben“. Oder: „Alle denken immer, sie haben recht.“ Oder: „Sich Sorgen zu machen, löst gar nichts.“ Sein Künstlerbuch erzählt jeweils die der Weisheit zugrunde liegende Erfahrung und den dazugehörigen Satz. Und dokumentiert dann die visuelle Umsetzung auf riesigen Objekten, Wandtafeln, Setzungen im urbanen Raum. Der Mann ist schließlich Designer.

Auch die amerikanische Moderatorin Oprah Winfrey hat aus den Erfahrungen ihres Lebens ihre Lehren gezogen. „Was ich vom Leben gelernt habe“ heißt ihr lesenswertes Buch, das auf Leserinnen und Leser ausgesprochen ermutigend wirkt und gute Laune macht. Fünf Minuten mit Tina Turner auf der Bühne tanzen und singen zu müssen, war entsetzlich für sie, nervenzerschützend und brachte die Erkenntnis, „dass jeder Augenblick zählt“, um das Leben zu genießen.

Kurz und bündig kommen dagegen die Lebensempfehlungen des amerikanischen Dichters Ron Padgett daher, dessen Büchlein „How to be perfect“ soeben auf Deutsch erschienen ist. Kleine, mal ernste, mal humorvolle Imperative geben uns Ratschläge an die Hand wie „Lerne jeden Tag eine Kleinigkeit“, „Sei ehrlich zu dir selbst, diplomatisch anderen gegenüber“, „Brauchst du Hilfe, frag danach“ oder „Vergib deinem Land von Zeit zu Zeit. Wenn das nicht möglich ist, so suche dir ein anderes.“

Wie und wann er aus Erfahrungen diese Empfehlungen extrahiert hat, dürfen wir imaginieren, der Dichter verrät es uns nicht.

Und nun bist du dran. Welche Überzeugungen und kleine Weisheiten hast du im Laufe deines Lebens gewonnen? Weißt du noch, wann und bei welcher Gelegenheit du zu der einen oder anderen Überzeugung gekommen bist? Welche Bilder tauchen auf? Basieren die Sätze auf eigenen Erfahrungen oder sind dir auch welche eingeflüstert, vermittelt, anezogen worden? Teilst du diese ererbten Überzeugungen eigentlich noch? Welche Erfahrungen hast du selbst gemacht?

Gestaltungsvorschläge

- Schreib zehn Empfehlungen für ein „gutes Leben“ auf. Das können auch ganz kleine, alltägliche Ratschläge sein. Schreib sie mutig im Imperativ. „Iss jeden Tag einen Apfel. Das ist gesund.“
- Du kannst auch z.B. für einen Ratschlag aufschreiben, auf welcher Erfahrung er eigentlich basiert. Bei welcher Gelegenheit hast du diese kleine Weisheit des Lebens für dich entdeckt?
- Wenn du magst, tausch dich über das, was du beim Nachdenken oder Gestalten entdeckt hast, mit einem lieben Menschen aus.

Für dein Art Journal

Deine Empfehlungen, Ratschläge und Weisheiten finden auch wunderbar Platz in Deinem Art Journal. Sie laden dich ein zum Gestalten!

Literatur und Filme

Stefan Sagmeister: Happy

Stefan Sagmeister: Things I Have Learned In My Life So Far

Operah Winfrey: Was ich vom Leben gelernt habe.

Ron Padgett: How to Be Perfect und fünfzehn Variationen deutschsprachiger Autor*innen