

Einleitung

Kennen Sie Bullerbü?

«Nirgendwo ist es so schön wie in Bullerbü! Es gibt in dem kleinen Dorf nur drei Höfe, und Lisa, Bosse, Lasse, Inga, Britta und Ole spielen von früh bis spät.

Am allerschönsten findet Lisa aber ihren Geburtstag und Weihnachten – und weil sie im Sommer Geburtstag hat und Weihnachten im Winter gefeiert wird, ist immer etwas los in Bullerbü!»¹

So wird in der Jubiläumsausgabe 100 Jahre Astrid Lindgren das Buch «Die Kinder aus Bullerbü» vorgestellt.

Vor einigen Jahren entdeckte ich als Erwachsene dieses Kinderbuch. Es war auch die Zeit, wo ich mich mit dem Thema «Burn-Out» befasste und mit verschiedenen philosophischen Lebensfragen. In meinem privaten und beruflichen Umfeld geschah viel Schönes – und auch Trauriges. Meine positive Lebenseinstellung, die ich bereits als Kind mitbekommen habe, wurde auch auf die Probe gestellt. Manchmal ertappte ich mich dabei, dass ich haderte und mich fragte, ob ich mit meinem Leben das «Richtige» anfangen. Viele besondere Erfahrungen, die ich bis anhin

machen durfte, gehören zu meinem Rucksack. Prägend waren meine Auslandsinsätze in Krisengebieten mit der UNO – mit denen ich mir einen grossen Kinderwunsch erfüllen durfte. Ebenso prägten mich Verluste von Familienangehörigen – und gleichzeitig das weitere Eingebettet-sein in meine Familie und in ein stärkendes Umfeld von Freundinnen und Bekannten.

Zuversicht und Urvertrauen liessen mich immer wieder vorwärts schauen und mich neugierig halten für das, was ich wohl noch erleben werde.

Als Gast an einer Veranstaltung wurde ich durch ein für mich überraschendes Referat auf das Thema «Resilienz» aufmerksam. Der Referent erweckte bei mir unmittelbar den Wunsch, mich mehr mit diesem Thema zu beschäftigen und mehr dazu wissen zu wollen.

Als lösungsorientierter Mensch kam mir die «Resilienz» sehr entgegen; insbesondere die Erkenntnis, dass resiliente Menschen eher davor geschützt sind, die Folgen eines «Burn-Outs» zu erleiden. Also drehten sich meine Gedanken zunehmend auf die Möglichkeit, mit der Stärkung und dem Erhalt meiner Resilienz aktiv und präventiv zu meiner persönlichen Gesundheit beizutragen. Bewusst widmete ich mich so viel wie möglich meiner Leidenschaft – der Fotografie.

¹ © Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg

Insbesondere mit der Naturfotografie war – und bin ich bis heute – viel in der Natur unterwegs. Bei Wind und Wetter bewege ich mich draussen – meistens habe ich die Kamera dabei. Die Faszination, die Natur immer wieder neu zu entdecken – neue Pflanzen, Tiere und Gegenstände kennenzulernen, bringen mich auch dazu, meine Sensibilität für meine Umwelt weiterzuentwickeln. Oft realisiere ich, wie ich durch diese Erfahrungen Menschen und Ereignisse intensiver, manchmal auch differenzierter wahrnehme. Dies erfolgt auch dadurch, dass ich seit längerer Zeit einen Teil meiner Fotos in den neuen Medien präsentiere.

Viele Rückmeldungen von mir bekannten und teilweise auch unbekanntem Menschen zeigen mir, wie sie sich von diesen Bildern ansprechen und auch berühren lassen.

Darüber freue ich mich sehr und so kann ich durch diese Leidenschaft auch Freude bereiten und auf die Schönheiten und Zerbrechlichkeit der Natur hinweisen.

Ab und zu wurde ich auch gefragt, was ich mit den vielen Fotos machen werde – ob ich eine Ausstellung oder sogar einen Bildband realisieren möchte?

Diese Möglichkeiten habe ich nie wirklich ausgeschlossen. Ich wusste jedoch, dass, wenn ich ein Buch machen würde, dies mit einem bestimmten Thema verbunden sein würde. Nach meiner Pensionierung hatte ich zunehmend «meinen Kopf frei», um Neues entstehen zu lassen, um mögliche Ideen für Projekte umzusetzen und um Bewährtes aus meinem bisherigen Leben wieder vermehrt zu pflegen. Eine meiner weiteren Leidenschaften – Netzwerke aufbauen, pflegen und erweitern – kam mir bereits in meinem Berufsleben sehr entgegen und hatte auch eine grosse Bedeutung in meinen ehrenamtlichen Tätigkeiten. Ein Netzwerk an vielen interessanten Persönlichkeiten ist auch weiterhin sehr wichtig für mein Leben. Dazu gehören Freunde und Freundinnen, Bekannte und insbesondere auch meine Familie. Geselliges Zusammensein, zusammen Neues angehen, Traditionen pflegen, sich gegenseitig unterstützen, voneinander lernen, bei Bedarf sich auch trösten und zusammen weinen, Feste feiern, zusammen lachen...! Das gehört zu einem der wichtigen Fundamente der Resilienz. Als ich bereits ein paar Monate pensioniert war und meine Freiheit zu geniessen begann, entwickelte und konkretisierte sich die Idee zum

vorliegenden Buch sehr rasch. Der Kopf hatte Platz für Neues.

Einen Teil meiner Fotos zu nutzen, viele Menschen aus meinem Umfeld als Beteiligte einzuladen und gleichzeitig das Thema Resilienz weiteren Menschen näherzubringen – so soll ein Buch der besonderen Art entstehen!

Davon erzählte ich ganz wenigen Menschen, welche mich ohne Vorbehalt ermutigten, diese Idee umzusetzen, mit dem Hinweis, es möglichst bald zu tun – das Buch passe in unsere Zeit und werde bestimmt auf grosses Interesse stossen. So habe ich rund 90 Persönlichkeiten – aus der Familie, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen und auch Bekannte aus meinen früheren beruflichen Tätigkeiten angeschrieben, erzählte ihnen von meinem Vorhaben und lud sie zum Mitmachen ein.

81 dieser Persönlichkeiten nahmen die Einladung an und wurden somit zu Co-Autorinnen und Co-Autoren dieses Buches.

Sie wählten aus einem speziell erstellten Katalog von meinen Naturfotos eine Serie aus, wovon ein Bild im Buch erscheinen würde. Zudem formulierten sie sehr persönliche Textbeiträge. Diese Aussagen nehmen beispielsweise Bezug auf das Lebensmotto der Mit-

machenden oder auf weitere Ziele und Werte, die ihnen für ein gutes Leben wichtig sind.

Teilweise liessen sie sich direkt oder indirekt durch ihr favorisiertes Foto inspirieren.

Während den Wochen, in denen ich die Fotoauswahl und formulierten Gedanken der Mitwirkenden sammeln durfte, realisierte ich zunehmend, dass ich sehr gerne mit all diesen Menschen ein Dorf beleben möchte. Und plötzlich war der Gedanke da:

Das ist mein Bullerbü!

Mit diesen 81 Persönlichkeiten sind alle Voraussetzungen gegeben, die für eine gut funktionierende Dorfgemeinschaft notwendig sind.

Es sind Frauen – Männer – Kinder – Brüder – Schwestern – Grossmütter – Tanten – Onkel. Mit den Berufen, Lebenserfahrungen, Funktionen, Talenten und dem Wissen ist alles Notwendige da. Es ist für das kulinarische Wohl gesorgt, spannende Handwerke sind vertreten, Künstlerinnen und Künstler wirken mit, die Gesundheitsversorgung von Leib und Seele ist gewährleistet, Haus- und Wildtiere geniessen ein artgerechtes Leben, die vorhandenen Ressourcen sind sehr vielfältig und wenn doch mal etwas in Bullerbü nicht vorhanden ist und benötigt wird, weiss bestimmt jemand, wie wir dazu gelangen. Der Umgang mit den Jahreszeiten wird bewusst gepflegt.

Alle Bewohnerinnen und Bewohner wissen viel zu erzählen. Sie sind Menschen, die sich auch für andere engagieren, kreativ sind – und zum guten Leben im Dorf beitragen. So lassen sich Feste feiern – immer auch im Bewusstsein, dass das Leben auch schwierig sein kann, manchmal auch traurig. Und genau in diesen Momenten ist jemand da, der uns unterstützt und begleitet.

In Bullerbü sind gute Voraussetzungen da, ein gutes, resilientes Leben zu führen.

Liebe Leserinnen und Leser – besuchen Sie uns in Bullerbü! Lassen Sie sich von den formulierten Gedanken und auch von den Naturfotos inspirieren. Auf jeder Seite finden Sie ein leeres Feld.

Wenn Sie möchten, können Sie dort Ihre eigenen Gedanken, Inspirationen und Ideen aufschreiben. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude!