

MEDIEN ...

Auf meinem Nachttisch



Besser leben mit richtiger Lektüre

Angelika Bachmann
ist Geigerin und
Mitbegründerin des
Musik-Quartetts
Salut Salon



dpa

∴ Ich würde mich als notorische Parallel-Leserin bezeichnen. Sehr selten lese ich ein Buch in einem durch, bevor ich das nächste zur Hand nehme. Ich lese etappenweise, hier ein paar Kapitel, dann da ein paar Kapitel ... Neben meinem Bett stapeln sich immer so an die 30 Bücher. Viele haben etwas mit meiner großen Leidenschaft, der Philosophie, zu tun. Aktuell lese ich aber über das globale Plastikmüll-Drama. Letzten Sommer habe ich in Ghana mit Jugendlichen gearbeitet, die jeden Tag an den Strand gegangen sind, um ihn von Plastik zu reinigen – eine Sisyphos-Arbeit, denn das Meer schwemmt dort ohne Ende Plastik an Land. Unvorstellbar. Seitdem versuche ich, im Alltag ohne Plastik auszukommen. Praktische Anregungen finde ich etwa in „**Besser leben ohne Plastik**“ (**Bunk & Schubert**) – von Deo-Selbermachen bis zur ultimativen Brauch-ich-alles-nicht-Liste.

Auf meinem Nachttisch liegt aber auch ein Buch, das ganz abgegriffen ist, weil ich es schon so oft gelesen habe: Der Wiener Psychiater und Neurologe Viktor Frankl hat mit „**Trotzdem Ja zum Leben sagen**“ ein sehr philosophisches Buch über den Sinn des Lebens geschrieben, den er trotz seiner Zeit im Konzentrationslager nie verloren hat. Er beeindruckt mich tief. Seine Methode wende ich in meiner Arbeit als Business-Coach an: Veränderung beginnt eigentlich immer mit Selbstliebe und Empathie.