



## Guide to life – Lebensweisheiten aus 86 Ländern



Guide to life –  
Lebensweisheiten aus  
86 Ländern

Lonely Planet

416 Seiten

Format 17,1 x 21,6 cm  
Hardcover mit  
zahlreichen Farbbildern

Preis: € 24,90 (D) / € 26,90  
(A) / CHF 35,90 (CH)  
ISBN: 978-3-8297-3671-8

**Erscheint am**  
**15. Mai 2021**

Pressekontakt:  
Christian Bazlen  
Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit  
Christian.Bazlen@  
mairdumont.com  
Tel.: 0711 4502-1031

[www.lonelyplanet.de](http://www.lonelyplanet.de)

**„Willst du schnell gehen, geh allein, doch willst du weit gehen,  
geh gemeinsam.“**

Afrikanisches Sprichwort

Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus und seine eigenen Vorstellungen vom Leben, die den Tagesablauf bestimmen und die zu Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlbefinden führen. Man könnte also sagen: die persönliche Glücksformel zum Leben.

Wie jeder Mensch hat dies aber auch jedes Land. Viele solcher Glücksformeln sind uns bekannt. In Spanien zum Beispiel gibt es die Siesta, das Päuschen am Nachmittag, wenn die Sonne brennt und viele die Beine hochlegen, die Augen schließen und sich ein erfrischendes Nickerchen gönnen. Viele Mediziner raten sogar zum Blitzschlaf, um Herz und Kreislauf gesund zu halten. Aus China kennt man das Prinzip von Jing und Jang, nach dem alle Elemente gleich wichtig in der Gesamtheit der Existenz sind und nur ein Leben im Gleichgewicht zum Glück führt. Oder die Vorstellung des persönlichen Karmas aus Indien als die allumfassende Idee, dass Existenz ein Geflecht von Handlungen und Folgen ist und dass der erleuchtete Geist den Weg durch das Leben findet.

Solchen Glücksformeln, ob bekannt oder unbekannt, hat sich Lonely Planet in seinem **Guide to life** gewidmet und dabei Antworten aus 86 Ländern zusammengetragen, deren Kulturen ihre ganz eigenen, oft jahrtausendealten Lebensweisheiten aufweisen.

Das Buch ist in die verschiedenen Kontinente Amerika, Europa, Afrika und Nahost, Asien und Ozeanien unterteilt. Gestartet wird in Amerika. Die Kanadier als sportbegeisterte Kultur — in der Eishockey viel mehr ist als ein landesweiter Zeitvertreib — schwören darauf, stets alles „sportlich zu nehmen“. Es geht nicht darum wer gewinnt, sondern wie gespielt wird.

In Europa haben sich die Dänen den Spruch „arbeite, um zu leben“ zu eigen gemacht. Dänemark gehört seit Langem zu den produktivsten Ländern, doch Überstunden werden dort nicht gern gesehen. Flexibles Arbeiten ist verbreitet, sodass Zeit für Familie, Freunde, Sport und Hobbys bleibt.



Im afrikanischen Tansania schwört man auf die „Familienbande“. Zur Hochzeit und anderen Familienfeiern wird erwartet, dass alle kommen. Der Begriff ist jedoch dehnbar und umfasst oft verblüffende Verwandtschaftsverhältnisse. Das Wichtigste ist: Die Familie ist da, wenn du sie brauchst. So ist man nie allein und fühlt sich wohl im Zusammenhalt.

In Usbekistan in Asien trinkt man besser „erstmal einen Tee“. Das chaihana (Teehaus) ist der Mittelpunkt jeder Gemeinde. Eine Schale dampfender grüner Tee ist Zeichen der Gastfreundschaft und Wertschätzung der Menschen füreinander.

In Australien lautet eine der Glücksformeln ganz einfach „go bush“. Ob bushwalking, wild swimming oder am Lagerfeuer Geschichten erzählen — viel Zeit draußen zu verbringen schafft eine tiefe Verbundenheit zur Natur, was als besonders wertvoll erachtet wird.

Jedes Land wird durch eine Einführung, Informationen zur Einwohnerzahl und interessante Fakten kurz vorgestellt, bevor die verschiedenen Glücksformeln erläutert werden. Die kleinen und größeren Ideen sollen zum Nachmachen anregen und dazu inspirieren, der Weisheit anderer Kulturen mit Offenheit und Neugier zu begegnen. So eröffnen sie nicht nur einen ganz neuen Zugang zu den Ländern, sondern auch zum eigenen Selbst.