

Sachbuch | Alex Quick: 99 Gratis Ideen für ein besseres Leben

Regeln für ein gutes Leben gibt es zuhauf. Angefangen bei den Zehn Geboten des Mose haben sich Religionsstifter, Regierende und Philosophen immer wieder Gedanken gemacht, wie der Mensch sein Leben besser und sinnbringender gestalten könnte. Mose, Jesus, Epikur oder Kant: Viele der Regeln hat der Mensch verinnerlicht, ohne sich zum Handeln bemüßigt zu fühlen. Alex Quick versucht es in ›99 Gratis Ideen für ein besseres Leben‹ noch einmal, diesmal, indem der Mensch bei seinem Ehrgeiz gepackt wird, denn es gibt etwas umsonst. **VIOLA STOCKER** ließ sich beschenken.



Ungeachtet der Tatsache, dass man für Quicks 99 ›Gratis Ideen für ein besseres Leben‹ immer noch den Buchpreis berappen darf, erhält man auch einen sehr netten Geschenkband, der einen daran erinnert, dass es auch Genüsse gibt, die mit Geld nicht zu bezahlen sind. Der Atlantik-Verlag hat sich die Mühe gemacht, die Seiten schön zu illustrieren und den Band ansprechend zu gestalten, sodass es eine Freude ist, darin zu schmökern.

Lob der Einfachheit

Die 99 Ideen, die Alex Quick für ein besseres Leben hat, sind vor allem von Reduktion und Einfachheit gezeichnet. Rückbesinnung auf Wesentliches, auch auf das Selbst, ist der wirksame Gegenpol einer von Effizienz getriebenen Gesellschaft. Der abendliche Blick nach den Sternen statt in den PC, ein Satz in einem Tagebuch statt auf Facebook, ein paar Meter mit dem Fahrrad fahren.

Sich mehr zu spüren oder die Gemeinschaft anderer bewusst zu suchen, bringt Abwechslung in einen stressigen Alltag und erdet die Individuen. Alex Quicks humorvoller Blick auf die Schrüllen unserer Gesellschaft ist gleichzeitig entblößend und belehrend. Tatsächlich - gibt es etwas Sinnloseres als ein Laufband in einem Fitnessstudio? Quick empfiehlt, zu Fuß zu gehen, einen Garten anzulegen oder einfach weniger zu essen. Seine Ideen sind in ihrer Einfachheit und Logik beschämend.

Realisierbare Miniprojekte

Es könnte so einfach sein

Alex Quick sammelt Binsenwahrheiten. Aber jede einzelne ist richtig und einfach umzusetzen. Wer zu wenig zu lesen hat, kann das »Projekt Gutenberg« besuchen. Anderen zu helfen kann Freude bereiten. Einen kleinen Zaubertrick zu lernen, sorgt für Riesenstimmung auf jeder Party. Was gibt es Schöneres, als eine Fremdsprache zu erlernen? Als Kind haben das viele gemacht: eine Geheimsprache erfinden, war das nicht wundervoll?

Obwohl eigentlich die Anschaffung von Quicks Büchlein überflüssig ist, denn schließlich sollte jeder sich mit derartigen Binsenweisheiten irgendwann auseinandergesetzt haben, fällt es schwer, »99 Gratis Ideen für ein besseres Leben« nicht sympathisch zu finden. Manchmal braucht es eben wieder einen Rufer in der Wüste, der der Menschheit Dinge erklärt, die längst bekannt sind und trotzdem nicht gelebt werden. Zudem gibt es gewiss eine Person im Bekanntenkreis, die wie geschaffen für dieses Büchlein ist.

| [VIOLA STOCKER](#)

Titelangaben

[Alex Quick: 99 Gratis Ideen für ein besseres Leben](#)

Aus dem Englischen von Claus Sprick.

Hamburg: Atlantik bei Hoffmann und Campe 2014

192 Seiten, 9,99 Euro

| [Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)