

# 1. Meine innere Haltung – Die Basis, die mir immer wieder Orientierung schenkt

Da es in diesem Kurs um Gesundheit geht, schauen wir uns doch als Erstes die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Gesundheit an:

*„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“*

Diese Definition hört sich für mich nach einem sehr erstrebenswerten Zustand an. Ich selbst habe mir allerdings über Gesundheit gar keine Gedanken gemacht, bis zu dem Zeitpunkt, an dem ich mich eben nicht mehr wohl gefühlt habe. Ich habe also erst gemerkt, was mir fehlt, als ich es nicht mehr hatte. Nun musste ich mich mit dem Thema auseinandersetzen. Auf diesem Weg habe ich gemerkt, wie freudvoll die bewusste Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit ist und dass sie mir auch dabei hilft, gesund zu bleiben. Dabei ist Gesundheit für mich ein dynamisches Geschehen. Ich erwarte nicht, in jeder Sekunde zu 100 Prozent in diesem Zustand zu sein, sondern ich möchte die Fähigkeit haben, immer wieder in diesen Zustand zurückzukehren.

Auch in meine Praxis sind die Menschen erst gekommen, wenn sie nicht mehr gesund waren. Dabei sind körperliche Symptome genauso relevant wie seelische Beschwerden. Also auch Ängste, depressive Verstimmungen, dauerhafte Anspannung und vieles mehr können dazu beitragen, dass unser Wohlbefinden leidet. Um nun das Ziel für unseren gemeinsamen Weg zu klären, habe ich meine Klienten als Erstes gefragt, was Gesundheit für sie persönlich bedeutet, was sie sich von ihrem Besuch erwarten. Hier sind einige der Antworten:

*Ich habe keine Schmerzen mehr. Es geht mir gut. Ich bin zufrieden mit mir und meinem Leben. Ich bin glücklich. Ich bin entspannt und in meiner Mitte. Ich bin voller Selbstvertrauen. Ich fühle mich frei und lebendig. Ich bin im Fluss und voller Vertrauen. Ich habe Freude am Leben. Ich kann so sein wie ich bin. Ich liebe und werde geliebt. Ich bin verbunden mit mir, meinen Mitmenschen und meiner Umwelt. Ich kann selbst entscheiden, was ich möchte. Ich weiß, was ich möchte. Mein Leben hat einen Sinn. Ein Zustand von innerem Frieden und heiterer Gelassenheit.*

Mir ist aufgefallen, dass die verschiedenen Ebenen von Körper, Geist, Seele und sozialem Miteinander unterschiedlich hoch bewertet werden. Während für eine Person die körperliche Fitness und Unabhängigkeit im Vordergrund steht, ist es für einen anderen Menschen vielleicht eher die Gemeinschaft mit der Familie und für einen Weiteren, dass er eine sinnerfüllte Arbeit hat.

Die Antworten gehen zwar in eine Richtung, sind aber doch individuell. Daher ist es wichtig, dass du deine eigene Antwort und dein eigenes Ziel findest. Hier als Inspiration meine ganz persönliche Definition für Gesundheit:

Für mich bedeutet Gesundheit Freiheit:

1. Auf der körperlichen Ebene:  
Körperliches Wohlbefinden, Schmerzfreiheit, Bewegungsfreiheit
2. Auf der seelischen/emotionalen Ebene:  
Die Freiheit, alle meine Gefühle (auch die unangenehmen) wahrnehmen und spüren zu können und dann auch wieder in den Zustand der heiteren Gelassenheit zurückzufinden.
3. Auf der geistigen Ebene:  
Freiheit, selbstständig zu denken und neue Inhalte zu begreifen. Die Fähigkeit, zu reflektieren und aus dem Erlebten zu lernen.
4. Auf der sozialen Ebene:  
Freiheit, selbstständig Verbindungen zu anderen Menschen eingehen zu können, aufrecht zu erhalten oder zu beenden. Freiheit, selbst zu entscheiden, ob ich gerade Verbindung mit anderen Menschen möchte oder ob ich Ruhe und Raum für mich brauche.

**Übung:** Wie beschreibst du für dich den Zustand von Gesundheit? Du kannst auf die einzelnen Ebenen schauen oder eine allgemeingültige Formulierung finden. Bitte nimm dir die Zeit, um deinen gewünschten Gesundheitszustand zu beschreiben – denn es ist so wichtig, dein Ziel zu kennen, bevor du dich auf den Weg machst.

Hast du deine eigene Beschreibung gefunden? Fühlt sich der Zustand einfach wunderbar an? Gefällt er dir richtig gut? „Macht er dich an?“ im Sinne von „Ja, da fühle ich mich lebendig, da möchte ich hin“? Dann können wir uns auf den Weg machen. Falls du noch nicht ganz sicher bist, wirst du bei den Übungen viele Hinweise bekommen, wie du dir selbst auf die Spur kommen kannst. Schauen wir uns im nächsten Schritt an, was Gesundheit mit Kommunikation zu tun hat.

## Was ist überhaupt Kommunikation?

Der Begriff *communicare* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet *etwas miteinander teilen*. Auf der zwischenmenschlichen Ebene bedeutet dies den Austausch und die Verständigung untereinander. Dieser Austausch kann auf unterschiedlichen Wegen stattfinden:

1. Verbal mit Hilfe von Worten beim Sprechen oder Schreiben.
2. Nonverbal durch Körperhaltung, Mimik, Gestik, Laute, Stimme, Blickkontakt, Bilder und Zeichen. Hier drückt sich auch meine innere Haltung aus.

Für mich beinhaltet dieser Teil die **äußere Kommunikation**. Ich kommuniziere mit einem anderen Menschen. Im weiteren Sinne können wir natürlich auch andere Lebewesen und unsere gesamte Umwelt mit einbeziehen.

Dazu kommt für mich die **innere Kommunikation** in Form meiner Gedanken, meiner Werte, meiner Lebenseinstellungen, meiner Glaubenssätze – kurz, die

Art und Weise, wie ich die Welt sehe und wie ich mit mir selbst umgehe. Diese innere Kommunikation spielt eine große Rolle für unseren Umgang mit anderen Menschen. Sie schwingt bei all unseren Worten und Taten nonverbal mit, auch wenn uns dies oft nicht klar bewusst ist.

Manchmal stimmt unsere äußere Kommunikation nicht mit unserer inneren Kommunikation überein. Wir merken dies zum Beispiel, wenn wir lächeln, obwohl wir traurig sind. Bei anderen Menschen fällt uns dies oft eher auf als bei uns selbst: Die Person mir gegenüber sagt etwas und irgendetwas kommt mir seltsam vor. Es kann an ihrem Gesichtsausdruck, der Körperhaltung oder dem Tonfall der Stimme liegen. Manchmal können wir gar nicht genau sagen, woran es liegt, es fühlt sich einfach nicht stimmig an. Dagegen empfinden wir Menschen, deren innere Kommunikation mit ihrer äußeren Kommunikation übereinstimmt, meist als sehr wohltuend und fühlen uns sicher.

Kommen wir nun zu unserer Gesundheit zurück. Wenn ich Streit mit einem anderen Menschen habe, bin ich sicher nicht in dem Zustand, den wir für Gesundheit definiert haben. Ebenso wenig, wenn ich einen inneren Konflikt habe oder nicht mit mir im Reinen bin. Daher ist es für mich wichtig, als Basis eine gesunde innere Kommunikation mit mir selbst zu entwickeln. Auf dieser kann sich dann die äußere Kommunikation aufbauen. Dazu gehört der Prozess des Innehaltens, der Entschleunigung und der Achtsamkeit.

Ein erster Schritt ist, die **innere Haltung**, mit der ich durchs Leben gehe, zu überprüfen. Bin ich eher optimistisch, positiv gestimmt, offen für Veränderung und sehe Krisen als Wachstumschancen an? Oder bin ich eher pessimistisch, negativ gestimmt und stehe den Herausforderungen des Lebens oft hilflos gegenüber?

Die Theorie der Gewaltfreien Kommunikation beschreibt folgende innere Haltung als Ideal:

*Eine wertschätzende innere Haltung meinen Mitmenschen, meiner Umwelt und mir selbst gegenüber. Der Wunsch nach Verbindung und eine Offenheit, Lösungen zu finden, die akzeptabel für alle Beteiligten sind.*

Die Theorie hört sich wunderbar an und ich möchte wirklich gerne in dieser wertschätzenden Haltung sein, ich möchte gesund sein und mich meines Lebens freuen. Manchmal klappt es auch. Wenn ich ausgeschlafen und satt bin, meinen freien Tag habe, die Wohnung aufgeräumt ist und ich mit einem vertrauten Menschen im Café sitze. Oder wenn ich auf einer Wanderung gleichmäßigen Schrittes durch den sonnendurchfluteten Wald laufe – dann bin ich voll und ganz in dieser Haltung.

Leider kommt mir immer wieder der Alltag dazwischen und dann verliere ich diesen Zustand. Ich bin wütend, verzweifelt, hilflos, habe Angst, schäme mich oder fühle mich schuldig. Dann sage oder tue ich Dinge, die ich hinterher bedaure. Entweder ich ärgere mich über die anderen Personen und verurteile sie, oder mein schlechtes Gewissen taucht auf und ich verurteile mich selbst.

Vielleicht erstarre ich auch in Hilflosigkeit. So entsteht ein perfekter Kreislauf von Ärger, Schuld, Scham und Hilflosigkeit, der sich immer weiter dreht. Kennst du dies auch? Dann lies weiter.

Genau darum geht es. Zu akzeptieren, dass dies passiert. Ich werde die wertschätzende innere Haltung immer wieder verlieren und aus dem Zustand der heiteren Gelassenheit herausfallen, so sehr ich es auch vermeiden will. Die gute Nachricht ist, dass dies gar nicht schlimm ist und dass es immer wieder Möglichkeiten gibt, dorthin zurückzukehren. Ich kann das tatsächlich trainieren, genauso, wie ich meine Muskeln aufbauen kann: Durch Wiederholung und Übung und auch durch Erkenntnis. Natürlich ist es hilfreich, die richtigen Übungen zu kennen.

Am Ende jeden Kapitels findest du Übungen. Jede Übung entspricht einem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Es gibt verschiedene Wege und jeder einzelne hat viele Menschen inspiriert und unterstützt. Manche dieser Wege werden auch für dich hilfreich sein und manche werden dich vielleicht gar nicht ansprechen. Ich wünsche dir, dass du sie neugierig und vorurteilsfrei einfach ausprobieren kannst. Die Wege werden dir sicher nicht schaden. Falls sie Umwege sind, dann sieh sie doch als Erweiterung deiner Ortskenntnis an oder lass sie einfach liegen.

Ich wünsche dir viel Freude und Erkenntnis beim Ausprobieren und viele wunderschöne Momente, wenn du voll und ganz in dieser Haltung und glücklich bist – ob mit dir allein, in der Natur oder mit geliebten Menschen. Ob in voller Aktion, wenn du gerade ein Tor für deine Fußballmannschaft geschossen hast, im Flugzeug unterwegs auf einer spannenden Reise bist oder ganz still zuhause mit einem guten Buch. Jeder dieser Momente macht dein Leben lebenswert und dich gesünder.

Mittlerweile bestätigt auch die Neurobiologie, dass uns Momente, die wir intensiv erleben, prägen. Dabei zählen die schmerzhaften Erfahrungen genauso wie die angenehmen. Bei den schmerzhaften haben wir manchmal keine Wahl, in jedem Leben wird es schmerzhaft Momente geben. In den nächsten Kapiteln beschäftigen wir uns auch noch eingehend damit, wie wir mit diesen Momenten umgehen können.

Zunächst einmal geht es darum, zu erkennen, dass wir auf die angenehmen Momente einen Einfluss haben, indem wir sie bewusst erleben, selbst kreieren und erinnern. Wir haben die Wahl, viele solche Momente in unser Leben zu holen und uns damit zu stärken.

Unsere Beziehungen werden mit dem gemeinsamen Erleben und Erinnern solcher Momente ebenfalls positiv gestärkt. Dies wirkt sich sowohl in persönlichen als auch in beruflichen Beziehungen aus. Daher erschaffe dir viele solche Momente in deiner Familie, mit deinen Freunden und in deinem Team.

## Innere Haltung und Beruf(ung)

Die innere Haltung, die für dich dem Zustand von Gesundheit und Lebensfreude entspricht, kann dir auch helfen, deine Berufung im Leben zu finden. Was brauchst du im Leben, damit es erfüllt und glücklich ist? Wenn du die Situationen anschaust, in denen du in dieser Haltung warst oder dir vorstellst, wie diese Situationen in der Zukunft aussehen müssten, bekommst du wertvolle Hinweise.

Oft stellen wir uns nur die großen Fragen: Was ist die Vision meines Lebens? Was ist meine Berufung? Wie sollten mein Berufsleben, meine Partnerschaft und mein Umfeld aussehen? Was will ich wirklich? Wenn wir darauf noch keine Antworten finden, können wir einfach bei den kleinen Momenten anfangen. Gesammelt geben sie uns eine gute Orientierung. Wir rollen das Feld sozusagen von unten nach oben auf: Von den kleinen Momenten zur großen Vision. Ich habe diese Umkehrung bei vielen Menschen im Coaching als große Unterstützung erlebt. Genauso hilfreich sind diese Momente für einen Zwischencheck: Ist mein Leben bereits voller solcher Momente oder gibt es noch Entwicklungsbedarf?

## In Kürze

Mein Ziel ist eine wertschätzende Haltung mir selbst, meinen Mitmenschen und meiner Umwelt gegenüber. Diese führt zu einem Zustand des inneren Friedens und der heiteren Gelassenheit. Die Kommunikation mit mir und anderen spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Gleichzeitig bin ich mir bewusst, dass es vollkommen natürlich ist, diese Haltung und damit den Zustand von Glück im Alltag in herausfordernden Situationen zu verlieren. Es geht also nicht darum, ständig in diesem Zustand zu sein, sondern Wege zu kennen und vertrauen zu können, dass ich immer wieder dorthin zurückfinde.

Ich weiß, dass es viele Wege gibt und kann daher liebevoll mit mir selbst sein. Dabei kann ich die angenehmen Momente genießen und während der unangenehmen Momente gewiss sein, dass ich das Handwerkszeug habe, um mit ihnen umzugehen.

## Meine Erfahrungen mit Kommunikation, Gesundheit und Lebensfreude

Eine innere Haltung von Wertschätzung und ein Zustand von innerem Frieden und heiterer Gelassenheit bedeuten gleichzeitig auch Gesundheit und Lebensfreude. Die Haltung, die ich im Moment habe, hat sich in der Vergangenheit durch meine Lebensumstände und Erfahrungen entwickelt. Jetzt und heute kann ich selbst Einfluss auf meine Haltung nehmen und dadurch mein Leben gestalten und meine Gesundheit stärken.

Das Wort Medizin hat denselben Wortstamm wie Meditation und kommt vom lateinischen *medius*. Dies bedeutet *der Mittlere* oder *in der Mitte liegend*. Die Medizin soll also dem Menschen helfen, wieder *in die Mitte* zu finden, wenn er diese verloren hat. All die folgenden Übungen können dir helfen, wieder in deine Mitte zu finden. Sie sind also reine Medizin - ganz ohne unangenehme Nebenwirkungen. ☺☀

Ich habe immer wieder erlebt, dass besonders Menschen mit depressiven Verstimmungen und Erschöpfungszuständen wie Burn-out gut auf die Übungen zur inneren Haltung ansprechen. Es scheint, als hätten sie irgendwann in ihrem Leben die Fähigkeit verloren, die schönen Momente wahrnehmen zu können. Die schmerzhaften Momente sind dagegen ständig präsent. Wenn ihnen dies bewusst wird und sie ihre Aufmerksamkeit auf die kleinen wundervollen Momente lenken können, kann sich allein dadurch vieles verändern. Für mich ist dies mittlerweile die erste Übung im Coaching, das Fundament, auf dem alles Weitere aufbaut.

Menschen mit niedrigem Blutdruck haben morgens oft Anlaufschwierigkeiten. Hier habe ich von einigen gehört, dass sie viel freudiger und kraftvoller aufstehen können, wenn sie die Minimum-Übung bereits morgens im Bett machen.

Ein Team arbeitet wirksamer zusammen, wenn es gemeinsame glückliche Momente erlebt und sich an diese erinnert. Ich habe in vielen Teams erlebt, dass Schwierigkeiten verschwunden sind, sobald sie ihre Meetings damit begonnen haben, sich gemeinsam zu erinnern, was alles wunderbar geklappt hat.

Allgemein verhelfen uns die Erinnerung und das Erleben der glücklichen Momente zu mehr Freude in unserem Leben. Es gibt viele Untersuchungen, dass Freude unser Immunsystem stärkt, Krankheiten vorbeugt und auch die Heilungsvorgänge unterstützt.

Jeder gelebte Moment in diesem Zustand ist wie ein Goldstück, welches in meine Schatzkiste wandert. Ich nenne sie auch gerne *magische Momente*. Denn ein einziger solcher Moment kann mich viele schmerzhaft oder anstrengende Momente von einer Sekunde zur anderen vergessen lassen. Je mehr solcher Momente ich erlebe, desto größer wird mein Schatz. Wenn ich meine Schatzkiste immer wieder auffülle, kann ich davon auch in schlechten Zeiten zehren.

Ich kann mir auch vorstellen, dass ich mit jedem dieser Momente etwas auf mein Gesundheitskonto einzahle und mich über das stetige Anwachsen freuen, ganz im Vertrauen darauf, ein Polster für Notzeiten zu besitzen. Suche dir ein für dich stimmiges Bild.

*In der Altenpflege arbeite ich mit Menschen, die auf ein langes Leben zurückblicken können. Selbst Jahrzehnte später zaubert die Erinnerung an einen solchen Augenblick noch ein Lächeln auf ihre Gesichter. Oft habe ich gehört, dass diese Momente ihnen die Kraft und Freude in ihrem Leben geben. Daran immer wieder teilhaben zu dürfen, erfüllt meine Arbeit mit großer Dankbarkeit.*

**Meine innere Haltung ist die Basis auf meiner Wanderung zu Gesundheit und Lebensfreude. Sie gibt mir immer wieder Orientierung auf meinem Weg.**

## Übungen

Kleinste Einheit / Minimum:

Hast du die grundlegende Übung auf der ersten Seite gemacht? Jetzt ist die Zeit, sie zu wiederholen oder nachzuholen. Wie beschreibst du den Zustand von Gesundheit und Lebensfreude? In welcher inneren Haltung möchtest du durchs Leben gehen? Wenn du noch keine Antwort hast, mache erst die folgende Übung und stelle dir danach die Frage erneut.

Nimm dir 2 Minuten Zeit, schließe deine Augen und stelle dir eine Situation aus der Vergangenheit vor, in der du voll und ganz glücklich und in Frieden warst (in dem Zustand, den du für deine Gesundheit definiert hast). Wenn dir keine Situation aus der Vergangenheit einfällt, dann kreiere einfach selbst eine Situation, wie du sie dir in Zukunft wünschen würdest.

Dieser Moment kann ganz außergewöhnlich sein – wie das Gefühl beim Fallschirmsprung, das Erreichen des Berggipfels oder das Bestehen einer Prüfung. Es kann auch ein ganz kleiner Moment sein – wie das Lächeln deiner Nachbarin, der Schwimmbadbesuch mit deinen Freunden, die wundervolle Fahrrad-Tour, eine genussvolle Mahlzeit oder ein Moment auf der Parkbank, wenn du die Sonne in deinem Gesicht spürst.

Nimm nun deinen ganz eigenen Moment mit all deinen Sinnen wahr. Wie sieht der Ort aus, an dem du dich befindest? Wer ist bei dir? Welche Geräusche nimmst du wahr? Was riechst du? Was kannst du schmecken? Fühlst du vielleicht den Wind auf deinen Armen oder das Gras unter deinen Füßen?

Werde dir dieser Energie ganz bewusst und stell dir beim Einatmen vor, wie sie in Form von Gesundheit und Lebensfreude in dich hineinfließt. Denke einfach die Worte „Gesundheit und Lebensfreude“. Beim Ausatmen fühle die volle Zustimmung und denke „Ja, so ist es.“

Tu dies, bis du ein Lächeln im Gesicht trägst... vielleicht hat es sich schon selbst in dein Gesicht gestohlen, vielleicht magst du es noch einmal persönlich einladen...

*„Lächeln ist der einfachste Weg, für meine Gesundheit zu sorgen.“*

Mache dies täglich 2 Minuten direkt nach dem Aufwachen, noch in deinem warmen Bett und nochmal 2 Minuten kurz vor dem Einschlafen. Gerade die Zeit zwischen Schlaf und Wachsein ist sehr wertvoll, um unser Leben auszurichten. Die Übung gibt dir Orientierung, in welche Richtung du dich entwickeln möchtest. Nach einiger Zeit wird sich dein ganzes System danach ausrichten wie ein Stern am Nachthimmel, der dir Orientierung schenkt.

Bei diesen Übungen mit geschlossenen Augen laden wir unsere Seele ein, in Bildern mit uns zu sprechen. Für mich ist es ganz wichtig, dass wir zusätzlich zum theoretischen Lernen auch diese wertvolle Ressource nutzen. Beide Ebenen führen zu einem ganzheitlichen Verstehen.

Weitere Möglichkeiten

1. Besorge dir ein Notizbuch, das dir gut gefällt. Schreibe Situationen hinein, in denen du diesen Zustand erlebt hast. Du kannst das Notizbuch auch mitnehmen und Momente, die du erlebst, direkt aufschreiben. Wenn du nicht so gerne schreibst, sprich die Situationen einfach auf dein Handy und speichere sie ab.

2. Welches Lied bringt dich in diese Haltung?

Für mich sind es: „Here I am“ von Brian Adams, „Shut up and dance“ von WALK THE MOON, das Taizé-Lied „In manus tuas pater“ oder auch „Froh zu sein bedarf es wenig“, gesungen von Rolf Zuckowski. Für dich kann es ein ganz anderes sein, ich bin überzeugt, du kennst dein Lied. Vielleicht magst du es regelmäßig hören.

*Ein Bewohner im Seniorenzentrum hatte die Angewohnheit, jeden Morgen, wenn ich zur Pflege zu ihm kam, das Lied von Zarah Leander „Ich weiß, es wird einmal ein Wunder geschehen“ zu hören. Er erzählte mir: „Dies war das Lieblingslied meiner Frau. Auch wenn sie bereits vor über 20 Jahren gestorben ist, kann ich mich beim Hören dieses Liedes an viele glückliche Augenblicke erinnern. Meine Frau hat mich gelehrt, mich an schönen Momenten im Leben zu freuen.“ Der Mann war wegen seiner positiven Lebenshaltung bei Bewohnern und Pflegekräften gleichermaßen beliebt.*

Wenn du möchtest, kannst du das Lied natürlich auch selbst singen, mitsingen oder dazu tanzen. Je mehr Sinne einbezogen sind, desto intensiver ist die Wirkung.

*Ich habe lange in meinem Leben bei vielen Gelegenheiten darauf verzichtet zu singen, weil ich dachte, dass ich es nicht kann. Heute singe ich voller Freude und in dem vollen Bewusstsein, dass ich die Töne nicht alle treffe und dass dies gar kein Problem ist. Es geht in diesem Fall um die Freude am Singen, nicht um richtig oder falsch. Ich singe bei meiner Arbeit viel mit alten Menschen und freue mich, erleben zu dürfen, wie viel Freude das Singen bereitet. Auch wenn die Stimme alt und brüchig, heiser oder nur noch ganz zart ist, strahlt die Freude aus den leuchtenden Augen. Selbst demente Menschen erinnern sich häufig an Liedtexte oder zumindest die Melodie und singen oder summen mit. Daher können wir uns heute mit ganz einfachen Liedern Erinnerungsanker setzen, die uns dann ein Leben lang begleiten und Freude schenken.*

3. Vielleicht magst du auf deinen alltäglichen Wegen zur Arbeit oder zum Einkaufen einmal ganz achtsam sein und die kleinen Momente bewusst wahrnehmen. Macht dich vielleicht ein Lächeln der Bäckerfrau, eine kleine Blume am Wegrand, die grüne Welle beim Autofahren, der erste Schluck Kaffee oder die



Sonne auf deiner Haut für einen Augenblick glücklich? *Was sind deine Wohlfühl-Momente?*

4. Gibt es eine Geschichte, ein Gedicht, einen schönen Spruch, ein Bild, ein Symbol, ein Kleidungsstück, ein Schmuckstück, ein Foto oder sonst etwas, das dich unterstützt, in diese Haltung zu kommen? Sei kreativ und überlege dir, wie du dies in deinen Tagesablauf einbauen kannst. Vielleicht hängst du einen Spruch an deinen Spiegel, liest eine bestimmte Geschichte jeden Sonntag oder trägst die Uhr deines Vaters. Es geht darum, Erinnerungen zu finden, die uns ganz schnell und leicht in den Zustand von Lebensfreude verhelfen.

5. Gibt es einen Ort, an dem du glücklich bist? Vielleicht dein eigener Garten, ein besonderer Platz in deiner Wohnung, dein Lieblingssessel? Oder gibt es vielleicht einen besonderen Baum in deiner Umgebung, einen Fluss, einen kleinen See oder die Bank im Park? Ist es der Fußballplatz mit deinen Freunden oder das Café in der Stadt? Wenn du solche Plätze kennst, besuche sie ganz bewusst regelmäßig, um Energie und Kraft zu tanken. Falls du noch keinen Platz gefunden hast, kann es große Freude machen, dir einen Platz in deiner Wohnung zu gestalten und Plätze in deinem Umfeld zu finden.

*Ich habe diese Frage selbst erst vor kurzer Zeit gehört und bin sehr dankbar dafür. Denn ich konnte erkennen, dass ich viele solcher Orte habe, die ich immer wieder aufsuche. Je bewusster ich diese wahrnehme, desto kraftvoller erlebe ich sie.*

6. Welche Menschen in deinem Leben unterstützen dich, in diese Energie zu kommen? Mit wem hast du nach dem Treffen mehr Energie und Freude als zuvor? Das können einzelne Menschen sein oder auch Gruppen. Vielleicht deine Meditationsgruppe, dein Gesangsverein oder auch dein Sportverein. Wenn es solche Menschen und Gruppen schon gibt, kannst du bewusst Zeit mit ihnen verbringen. Falls nicht, kannst du mit Freude auf die Suche gehen. Eine andere Möglichkeit ist es, in Gesprächen mit Freunden die eigenen Themen einzubringen und so die Treffen inspirierender zu gestalten.

*Eine Bewohnerin im Altenheim war sehr traurig, weil ihre beste Freundin gestorben war und sie die Treffen mit den anderen Bewohnern als oberflächlich erlebte. Zu der Zeit hatte ich jeden Tag einen anderen Tagesspruch, der mich gerade berührte und den ich mit allen Menschen, die mir begegneten, teilte. Jeden Morgen bei der Pflege tauschte ich mich auch mit dieser Bewohnerin über den aktuellen Spruch aus. Es schien ihr große Freude zu bereiten und manchmal hatte sie auch einen Spruch für mich. Nach einigen Wochen berichtete sie mir strahlend: „Ich möchte mich bei Ihnen bedanken, weil ich eine neue beste Freundin habe. Ich habe ihr einfach jeden Tag ihren inspirierenden Spruch erzählt und mich auch mit ihr darüber unterhalten. Dadurch sind wir uns sehr nah gekommen.“*

Diese Begegnung hat mein Vertrauen gestärkt, dass wir zu jeder Gelegenheit Menschen finden können, die unser Leben bereichern. Manchmal braucht es einfach nur einen zündenden Impuls.

7. Wenn du dir diese Momente, in denen du dich in deinem persönlichen Zustand der Gesundheit und Lebensfreude gefühlt hast, aufschreibst (Übung 1), könntest du dir nach Ablauf der Woche eine Stunde Zeit nehmen und sie alle noch einmal anschauen und erleben. Gibt es eine bestimmte Gemeinsamkeit zu entdecken? Führen vielleicht ähnliche Umstände dazu, dass du diesen Zustand erleben kannst? Dies könnte dir auch helfen, deine Berufung zu erkennen oder deinen Weg neu auszurichten. Manchmal braucht es einschneidende Veränderungen und manchmal reicht es, den eingeschlagenen Weg ein klein wenig neu auszurichten, um mehr Gesundheit und Freude erleben zu können. Diese Übung über viele Monate immer wieder zu machen, kann die Qualität deines Lebens ganz entscheidend verbessern und dir deinen ganz eigenen Weg sehr klar aufzeigen.

### Eine kleine Geschichte zum Abschluss

Eine weise Frau reiste durch die Berge. Eines Tages fand sie in einem Bachlauf einen wertvollen Stein. Sie hob ihn auf, hielt ihn bewundernd ins Licht und steckte ihn schließlich in ihre Tasche. Am nächsten Tag traf die Frau einen Wanderer. Da der Mann hungrig war, bot die Frau ihm etwas Essen an. Sie öffnete ihre Tasche, um ihr Brot zu teilen. Dabei entdeckte der Wanderer den wertvollen Stein. „Gib mir den Stein“, bat der Wanderer staunend. Ohne zu zögern reichte die Frau ihm den Stein. Der Wanderer ergriff ihn, sprang auf und machte sich schnell davon, denn ihm war klar, dass der Stein sehr wertvoll war und dass er nun für den Rest seines Lebens ausgesorgt hatte. Die Frau blickte ihm nach und murmelte vor sich hin, „Ja, mein Lieber, behalte ihn ruhig, ich schenke ihn dir.“

Einige Tage später kam der Mann jedoch zurück zu der Frau und gab ihr den Stein wieder. „Ich habe nachgedacht“, sagte er. „Ich weiß, wie wertvoll dieser Stein ist. Aber ich gebe ihn dir zurück. Das tue ich in der Hoffnung, dass du mir etwas viel Wertvolleres dafür schenken kannst. Bitte gib mir etwas davon, was es dir möglich machte, mir diesen Stein zu schenken.“

Die Frau lächelte und sagte: „Das war die Freude am Geben.“

Verfasser unbekannt