

# PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Sandra Koch/ Rolf von Berg

## Bausteine des Lebens



Leitfaden für mehr Lebensfreude

# Vorwort

Es gibt Menschen, die schleichen so gebückt durchs Leben, als trügen sie die ganze Last der Welt auf ihren Schultern. Und es gibt andere, die hüpfen voller Lebensfreude durch die Gegend, so als hätten sie das Glück gepachtet.

Natürlich haben auch diese Menschen mal einen schlechten Tag. Auch ihnen passieren Schicksalsschläge. Doch diese könne ihnen die Lebensfreude und die Vitalität nicht rauben. Sie wissen, dass das Leben viel zu kostbar ist, um verbissen und ernst „abgelebt“ zu werden. Sie haben sich für die Sonnen-Seite entschieden und genießen das Leben. Wie sie das machen? Ganz einfach:

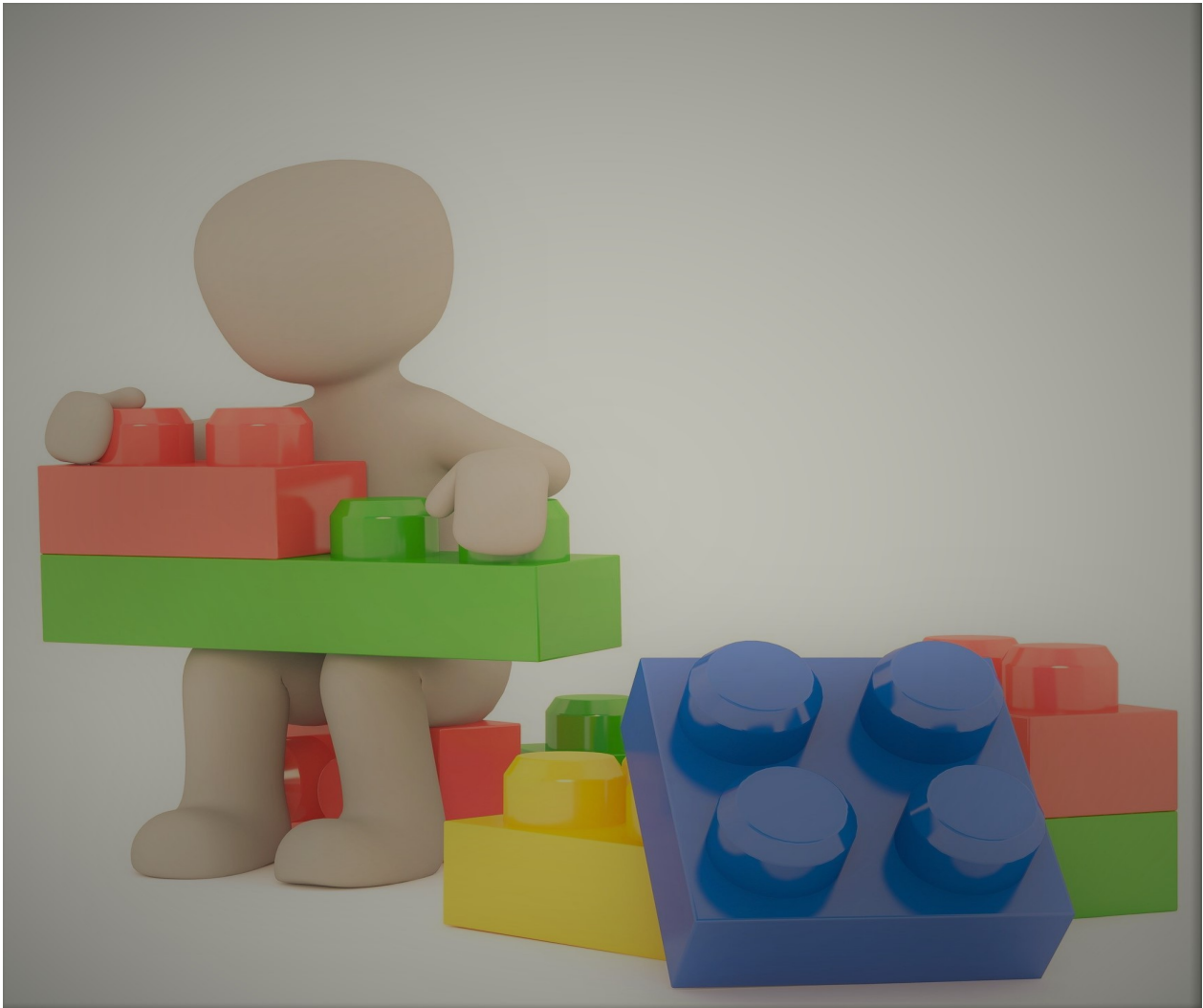
Sie leben im Moment. Sie finden die Freude auch in kleinen Dingen Sie leben authentisch und verbiegen sich nicht, um die Erwartungen anderer Leute zu erfüllen. Sie sehen das Positive in ihrem Leben anstatt immer nur auf das Schlechte zu schauen, zu lamentieren, zu jammern und voller Selbstmitleid zu zerfließen.

Wer glaubt, das Leben wäre eine Qual, erlebt es als quälend. Wer glaubt, dass das Leben keine Freude macht, verliert die Lust am Leben. Wer an sich selbst und das Leben glaubt, der hat auch Spaß am Leben. Jeder bekommt genau das, was er erwartet. Es hat nichts mit Glück oder Pech, dem Schicksal oder anderen Zufällen zu tun. Es ist eine ganz banale Entscheidung, die jeder von uns in seinem Kopf selber treffen kann.

# Inhaltsverzeichnis

Die 7 Bausteine des Lebens.....	4
Ernährung.....	5
Bewegung.....	7
Entspannung.....	9
Gelassenheit.....	11
Positives Denken.....	13
Soziales Umfeld.....	15
Seelisches Gleichgewicht.....	16

# Die 7 Bausteine des Lebens



**\*Ernährung \*Bewegung \*Entspannung  
\*Gelassenheit \*Positives Denken  
\*Soziales Umfeld  
\*Seelisches Gleichgewicht**

Mit diesen tragenden Bausteinen können Sie Ihre Gesundheit und Ihr Leben auf natürliche Weise verbessern.

# Ernährung

Jeder von uns wünscht sich gesund zu sein. Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper – das wussten schon die alten Römer. Sie wussten aber auch, dass Wünschen alleine nicht reicht. Wir müssen auch etwas unternehmen, um uns diesem Ziel zu nähern. Der erste und wichtigste Schritt, um gesund zu sein und zu bleibe, ist eine ausgewogenen Ernährung.

Ich esse dann mal...



*Es gibt unzählige Ansichten über diese und jene Ernährungsweise. Möglich, dass in jeder ein Korn „Wahrheit“ steckt. Doch wenig von dem, was uns heute als gesunde Nahrung angepriesen wird, hält auch, was es verspricht. Im Gegenteil: Es enthält wenig von den Dingen, die der Körper wirklich braucht. Dafür aber oft jede Menge Zusätze, Ersatz- und Ergänzungsstoffe, die eher das Prädikat „Giftstoff“ verdienen.*

Der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung heißt Information: Wir dürfen nicht alles kritiklos hinnehmen, was uns als „richtige Ernährung“ vorgegaukelt, eingetrichtert und aufgetischt wird. Schließlich geht es um unseren Körper und unsere Zellen.

Der zweite Schritt heißt Aufmerksamkeit: Wir müssen uns mit der eigenen Ernährungsweise auseinandersetzen und allem, was wir unserem Körper zuführen, mehr Beachtung schenken. Aber bitte ohne ständigen Blick auf irgendwelche Vitamin-, Kalorien- und Inhaltsstofftabellen.

Der dritte Schritt heißt Mut: Wir müssen und dürfen auf unser ureigenes persönliches Gespür für das Vernünftige und Naturgemäße vertrauen, statt uns von anderen sagen zu lassen, was gesund für uns ist.

Wir dürfen essen und trinken, was wir wollen – ohne Rücksicht auf unsinnige Vorschriften oder Verbote, angebliche Dick- oder Schlank-Macher und vor allem auch ohne jede Rücksicht auf irre Werbeversprechen und Rezepte nach „neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen“. Ein ausgewogene und abwechslungsreiche Vollwertkost ist die Basis für eine natürlich gesunde Ernährung, die Leib und Seele zusammenhält. „Du bist, was Du isst.“

# Bewegung

„Wer rastet, der rostet“ sagt der Volksmund. Dass Bewegung gesund ist, weiß wohl jeder. Doch nur zu oft hapert es in der Umsetzung – besonders bei Menschen, die ihre Freizeit gerne auf der Couch oder im Sessel verbringen. Bewegung zahlt sich aus – nicht nur für "Couchpotatoes". Es müssen keine täglichen Besuche im Fitnessstudio sein. Es gibt einfachere Möglichkeiten, seinen Körper in Schwung zu bringen. Und wenig ist besser als nichts.

Ich bewege mich dan mal...



*Gehören auch Sie zu den Menschen, die sich nicht mehr als unbedingt nötig bewegen? Sitzen Sie täglich neun Stunden im Büro oder am Computer? Liegen Sie jeden Abend erschöpft in den Seilen oder vor der Glotze?*

Wenn ja, dann werden Sie vermutlich Ihr bewegungsloses Leben auf zu viel Stress, Zeitmangel, körperliche Beschwerden oder fehlende Anreize zurückführen. Oder Sie sind einfach nur zu bequem.

„Wer rastet, der rostet“ sagt der Volksmund. Dass Bewegung gesund ist, weiß wohl jeder. Doch nur zu oft hapert es in der Umsetzung – besonders bei Menschen, die ihre Freizeit gerne auf der Couch oder im Sessel verbringen.

Fakt ist: Viele von uns leiden an Bewegungsmangel. Doch nicht nur für ausgemachte „Bewegungsmuffel“ lohnt sich der Versuch, den inneren Schweinehund zu überwinden. Es müssen keine täglichen Besuche im Fitnessstudio sein. Es gibt einfachere Möglichkeiten, seinen Körper in Schwung zu bringen. Und wenig ist besser als nichts.

Es reicht schon, wenn Sie etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen: Fahrrad statt Auto, Treppe statt Lift zu Fuß statt mit dem Bus, Spaziergang statt Fernsehsessel. Wenn Sie einmal entdeckt haben, dass Bewegung nicht schadet, werden Sie garantiert Lust auf mehr bekommen. Es muss aber nicht gleich der Berlin Marathon sein.

Egal, wie Sie in Zukunft Ihr persönliches Bewegungs- und Fitnessprogramm gestalten wollen – ob mit Laufen oder Tanzen, auf dem Rad oder im Schwimmbaden, mit Yoga oder Nordic Walking –, lassen Sie es erst einmal leicht und locker angehen! Hauptsache ist, dass Ihr Körper regelmäßig die Bewegung bekommt, die er braucht. Es ist nie zu spät sich zu bewegen. Und jeder Schritt zahlt sich aus.

# Entspannung

Ohne Stress im Leben geht es nicht. Und manchmal kann Stress sogar gesund sein. Aber ohne entspannende Erholungsphasen kann negativer Stress schnell zu einer ernsthaften Bedrohung für Leib und Seele werden. Also heißt es den Stress abbauen, bevor es zu spät ist. Natürliche Entspannung ist der beste Weg, dem ungesunden Stress die rote Karte zu zeigen.

Ich entspanne mich dann mal...



*Haben Sie manchmal auch das Gefühl gestresst zu sein? Dann sind Sie nicht alleine. Stress ist allgegenwärtig: Stress mit dem Partner, Stress mit den Kindern, Stress mit dem Nachbarn, Stress bei der Arbeit und Stress beim Spiel.*

Stress an sich ist nicht gefährlich. Im Gegenteil: Der Begriff „Stress“ steht für ein uraltes Gefühl, das schon unseren Urahnen das Überleben in gefährlichen Situationen ermöglicht hat. Ein Gefühl, das eine Alarm-Reaktion auslöst, die den Geist ausschaltet und den Körper zum Kampf oder zur Flucht fit macht – zum Beispiel vor einem Säbelzähntiger.

Das mag für unsere Vorfahren praktisch gewesen sein. Doch wir können heute in alltäglichen Situationen, die wir stressig empfinden, meist weder fliehen noch kämpfen. Wir haben nur noch selten die Gelegenheit, die ausgeschütteten Stresshormone schnell wieder im Kampf oder auf der Flucht loszuwerden. Oft brauchen wir die bereitgestellten Energien also gar nicht. Was passiert?

Die gebündelten Kräfte richten sich gegen den eigenen Körper. Stehen wir nur kurz unter Stress, ist es nicht weiter schlimm. Bei Daueralarm im Körper können dagegen ernste gesundheitliche Schäden entstehen – von Migräne bis zur Depression, vom Bluthochdruck bis zum Herzinfarkt.

Jeder von uns hat private und berufliche Probleme, die nicht spurlos an ihm vorübergehen und jede Menge Stress auslösen können. Stress, der irgendwie abgebaut werden muss. Das geht nur mit Ruhe und Entspannung.

Es gibt viele Arten, zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu finden. Für den einen kann das Joggen sein, für den anderen Malen oder Klavierspielen. Oft kann alleine schon tiefes Durchatmen Wunder bewirken. Haben Sie heute schon geatmet?

# Gelassenheit

„Gelassen sein“ heißt zu erkennen, dass es nicht lohnt, sich über Dinge aufzuregen, auf die ich ohnehin keinen Einfluss habe. Es heißt auch zu wissen, dass kaum etwas so heiß gegessen wie gekocht wird. Und nicht zuletzt auch, dass es sich viel leichter lebt, wenn wir dem Ernst des Lebens mit einer Portion Humor begegnen. Es ist alles nur eine Frage der inneren Einstellung.

Ich bin dann mal gelassen...



*Gelassenheit ist eine Kunst, die nicht viele von uns beherrschen. Oder bleiben Sie etwa immer ruhig, wenn Sie im Stau stehen und die Kinder auf dem Rücksitz plärren? Nehmen Sie es mit einem Lächeln hin, wenn die Bahn mal wieder Verspätung hat? Lassen Sie sich nie von der Hektik der anderen anstecken? Stehen Sie immer über den Dingen?*

Ehrlich gesagt, mir gelingt das nicht immer. Gewiss wäre sicher jeder von uns gerne etwas gelassener. Aber wir können nicht einfach einen Hebel umlegen, und schon sind wir ruhig und ausgeglichen. Wir müssen Gelassenheit lernen. Wie? Indem wir lernen, mit Ärgernissen und Belastungen im Alltag so umzugehen, dass sie uns nicht aus dem Gleichgewicht bringen.

„Gelassen sein“ heißt zu erkennen, dass es sich nicht lohnt, sich über Dinge aufzuregen, auf die wir ohnehin keinen Einfluss haben. Es heißt auch zu wissen, dass kaum etwas so heiß gegessen wie gekocht wird. Und nicht zuletzt auch, dass es sich viel leichter lebt, wenn wir dem Ernst des Lebens mit einer Portion Humor begegnen. Es ist alles nur eine Frage der inneren Einstellung.

Um gelassener zu werden, muss jeder für sich seine eigene Technik entwickeln. Die Kinder oder das Bahnpersonal anbrüllen, fluchen oder ausflippen gehört jedenfalls nicht dazu. Schon eher der Versuch, auch in schwierigen Situationen den Überblick zu bewahren und sich angemessen zu verhalten, damit wir uns nicht selber schaden.

Gelassenheit ist eine Lebenseinstellung, die sich erlernen lässt. Jeder kann Gelassenheit üben – im wahrsten Sinne des Wortes. Auch wenn das Üben von Gelassenheit zu Anfang oft ganz schön schwierig ist. Aber es zahlt sich aus. Denn mit Gelassenheit kommen wir besser durchs Leben. Hören Sie endlich auf, sich über den Vollidioten im Auto vor Ihnen aufzuregen! Es bringt nichts, ehrlich!

# Positives Denken

Positive Gedanken können deinem Leben eben eine neue Richtung geben. Positiv denken alleine ist zwar nicht die Lösung für alle Probleme. Aber es ist der Schlüssel zur Entfaltung deiner Fähigkeiten. Es erfüllt dich mit Energie, die dir hilft, mit dem Leben und mit dir selbst im Einklang zu leben. Positiv denken und danach handeln öffnet die Tür zu Gesundheit, Glück und Erfolg.

Ich denke dann mal positiv...



*Sicher haben Sie schon einmal von der „Kraft der Gedanken“ gehört. Gut und schön, aber wissen Sie auch, was dahinter steckt? Kennen Sie das Geheimnis des „Positiven Denkens“?*

Die meisten Menschen kriechen ängstlich durchs Leben, weil sie negativ denken. Sie rechnen stets mit dem Schlimmsten und finden immer ein Haar in der Suppe. Sie machen sich über alles und jeden ihre Gedanken – leider nur immer die falschen. Dabei ist es im Grunde genau so einfach, in die andere Richtung zu denken.

Das Geheimnis des positiven Denkens liegt ganz einfach darin, dass jedes Ding zwei Seiten hat – und wir uns ganz einfach für die positive Seite entscheiden. Das mag manchem vielleicht zu simpel oder naiv erscheinen. Es hat jedoch einen nicht zu verachtenden Effekt: Es hilft.

Viele glauben, positives Denken bestehe darin, ausschließlich nur positive Gedanken zu haben. Kein Mensch kann das. Es geht auch nicht

darum die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen oder Schwierigkeiten und Schicksalsschläge schön zu reden. Das Geheimnis liegt viel mehr gerade darin, dass wir auch die negative Dinge sehen und Probleme ansprechen, dass wir aber vor allem das Gute und Schöne im Leben sehen, unsere Blicke darauf richten und unsere Gedanken darauf konzentrieren.

Jeder ist für seine Gedanken selbst verantwortlich. Jeder hat die Wahl zwischen vergiftenden negativen Gedanken, die ihn näher an Krankheit, Einsamkeit, Armut oder Verzweiflung bringen, und gesunden, aufbauenden, konstruktiven Gedanken, die ihn in eine bessere Stimmung versetzen – näher an Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg heranführen. Was denken Sie?

# Soziales Umfeld

Partner, Freunde, Kollegen, Nachbarn und gute Bekannte können wesentlich dazu beitragen, dass wir uns wohlfühlen. Kurzum: Gesundheit und Lebensqualität haben sehr viel mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun

Ich bin dann mal sozial...



*Partner, Freunde, Kollegen, Nachbarn und gute Bekannte können wesentlich dazu beitragen, dass wir uns rundum wohlfühlen. Kurzum: Unsere Lebensqualität hat auch sehr viel mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun.*

Mag sich auch so mancher einsame Wolf in selbstgewählter Einsamkeit wohlfühlen, so ist der Mensch grundsätzlich nicht dazu geschaffen, als Einzelkämpfer durch die Welt zu gehen. Wir – Sie und ich – sind von Natur aus soziale Wesen. Wir sind auf Beziehungen angewiesen, auf Gedankenaustausch, Zuneigung, Trost und Verständnis. Erst recht in einer digitalisierten Welt, in der echte soziale Kontakte gegenüber pseudosozialen Netzen immer mehr ins Hintertreffen geraten.

Wir brauchen keine 1000 Freunde bei Facebook & Co., sondern persönliche Kontakte zu Menschen in unserer Umgebung. Wir brauchen Menschen um uns, auf die wir uns verlassen können – und umgekehrt. Wir brauchen Freunde, mit denen wir Freude und Leid teilen können. Wir brauchen ein soziales Umfeld, in dem wir gemeinsam leben und atmen können.

Ein intaktes soziales Umfeld ist nicht nur für unsere Psyche wichtig, es wirkt sich auch direkt auf unsere Gesundheit aus. Es stärkt nicht nur unser Selbstwertgefühl sondern auch Herz und Kreislauf. Es bewahrt uns vor Schwermut und Depressionen. Auf den Punkt gebracht: Es erhöht erheblich unsere Chancen, gesund und glücklich alt zu werden.

# Seelisches Gleichgewicht

Unser Körper und unsere Seele bilden eine Einheit. Wenn es der Seele schlecht geht, geht es auch dem Körper schlecht. Fast alle Beschwerden und Leiden sind Zeichen dafür, dass in uns etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist und schief läuft. Wenn wir nicht rechtzeitig darauf reagieren, werden wir richtig krank. Körper und Seele sind nur gemeinsam stark.

Ich bin dann mal ausgeglichen...



*Ist Ihnen schon einmal eine Laus über die Leber gelaufen oder etwas auf den Magen geschlagen? Lläuft Ihnen manchmal die Galle über? Haben Sie hin und wieder die Nase oder die Schnauze voll?*

Wenn dem so ist, dann haben Sie selbst schon die Erfahrung gemacht, dass es offensichtlich einen engen Zusammenhang zwischen Ihrer seelischen Verfassung und Ihrem körperlichen Wohlbefinden gibt.

Da Körper und Psyche sich ständig gegenseitig beeinflussen, spielt die seelische Gesundheit eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Wenn es der Seele schlecht geht, geht es auch dem Körper schlecht. Fast alle Erkrankungen sind Zeichen dafür, dass in uns etwas schief läuft. Die Disharmonie zwischen Seele und Körper führt zuerst „nur“ zu einer negativen Gemütsverfassung, bevor sie sich in einer Krankheit ausdrückt. Wenn wir nicht rechtzeitig darauf reagieren, werden wir richtig krank.

Dauerstress, Überforderung am Arbeitsplatz, familiäre Probleme oder Pech in der Liebe können uns ganz schön aus dem Gleichgewicht bringen und schnell zu Burnout, Depression und anderen Erkrankungen führen, wenn wir nicht rechtzeitig gegensteuern.

