



Ja, ich will!

...endlich erfüllt leben

Der Beginn eines neuen Kalenderjahres ist oft verbunden mit zahlreichen guten Vorsätzen. Was viele Male nicht klappte – etwa der Abschied von überflüssigen Kilos, die Realisierung eines längeren Urlaubs oder das Schmöken des ultimativ letzten Glimmstengels – in diesem Jahr soll es endlich geschehen.

Doch mal ehrlich: Wie kraftvoll und alltagstauglich sind solche Ansagen an den inneren Schweinehund wirklich? Und was unterscheidet die Lippenbekenntnisse auf Silvesterpartys von Veränderungen, die tatsächlich stattfinden? Was muss geschehen, damit Menschen ihr Leben umkrepeln, Unerquickliches loslassen und aufbrechen zu unbekanntem Ufern?

Jeder Neuanfang birgt neue Möglichkeiten und Impulse. Warum nutzen wir diese emotionalen Jungbrunnen so wenig und bleiben stattdessen in unseren Gewohnheitsmustern hängen? Warum „könnten“, „wollten“, „möchten“ und „sollten“ wir, statt es einfach zu tun? Könnte es sein, dass die meisten

Menschen, die ein besseres Leben wünschen, tatsächlich in all ihrem Tun damit befasst sind, ihr Leben anzuhalten, statt es erfüllt zu leben? Wenn wir unseren Wunschpartner gefunden haben, dann wollen wir, dass er bleibt und sich möglichst nichts mehr in unserem Leben verändert. Gemeinsam bauen wir ein stabiles Haus. Dort wollen wir bis ans Ende unserer Tage leben. Hoffentlich kommt nichts dazwischen. Diese Angst macht uns ganz eng. Und wenn dann auch noch das Auto abbezahlt ist, die Geliebte mit Magengeschwüren „ausgesessen“ wurde, die Lebensversicherung ausgezahlt wurde, die Kinder studiert haben und die Rente, für die wir an unserer ungeliebten Arbeit trotz aller Härten festgehalten haben, fließt, dann ...- ja, was dann?

Wer ins Gras beißt, hat es gut. Er muss sich endlich nicht mehr darum bemühen, dass alles unbeweglich an seinem ausgedachten Platz bleibt, sich ja nichts verändert und der selbst aufgestellte Plan erfüllt wird. - Endlich am Ziel! – Aber dummerweise dabei

vielleicht das eigentliche Leben verpasst?

Wie viele Menschen stellen am Ende ihrer Tage fest, dass sie mit großen Ängsten vor allem Neuen und enormen Widerständen gegen Veränderungen einen hübschen, jedoch mehr oder minder miefigen, Teich angelegt haben, wo ein lebendiger Fluss hätte gelebt werden können? Eine alltägliche Tragödie!

Das Leben ist kein Tümpel. Das Leben ist wie ein Fluss... Es geht ununterbrochen in unablässiger Veränderung weiter. Könnte es sein - wie viele spirituelle Lehrer es unterrichteten - dass unser Leid und unser Schmerz allein daraus resultieren, dass wir diese ständige Bewegung nicht akzeptieren können? Dass wir einem Kopfkonstrukt folgen, statt offen zu bleiben für das, was emotional wahr ist? Dass wir vollbeschäftigt damit sind, schnell unsere Ziele erreichen wollen, um uns innerlich und äußerlich zur Ruhe zu setzen, statt uns auf das Leben in all seinen Facetten einzulassen? Dass es also im Grunde nicht das Leben selbst ist,

sondern der Widerstand gegen das Leben ist, der das Leiden erzeugt? Sogar tiefste Trauer bringt Menschen nicht um. Dagegen bringt sie die Weigerung, einen Verlust zu akzeptieren, wahrscheinlich in die Herzklirik.

Menschen, die gelernt haben, Veränderungen im Leben mit allen schönen und traurigen Herausforderungen anzunehmen, statt sich dagegen zu wehren; Menschen, die Situationen verlassen und Menschen loslassen, mit denen sie sich nicht gut fühlen; Menschen, die Freunde verabschieden können, die weiterreisen möchten, brauchen keinen Coach und keine geflügelten Vorsätze an Silvester. Diese Menschen können sogar ihren inneren Schweinehund in den Arm nehmen, bis er aufhört zu wüten. Wer sich selbst auch mit ein paar Kilos zu viel lieb hat, dem fällt es leichter, auf eine Mahlzeit zu verzichten. Wer bewusst fühlt und dankbar ist für jeden Tag, am dem er einen tollen Partner freiwillig an seiner Seite hat, hat gute Chancen auf eine langjährige, erfüllte Partnerschaft. Wer trotz aller Trauer mit Dank auf eine

beendete Partnerschaft schauen kann, wird nicht daran zerbrechen und keine verlorene Lebenszeit beklagen. Wer hin und wieder gelassen eine schmökert, weil er sich auch mit seinen Schwächen mag,



dem schadet das wahrscheinlich weniger als zig verbissene Versuche zum Vorzeige-Nichtraucher zu werden. – Die Liste der möglichen Beispiele ist unendlich.

Wie hingebungsvoll ist Ihr „Ja!“ ans Leben? Sind Sie bereit für alle (wirklich alle!?) Wunder, die der Kopf nicht begreift? Dann leben Sie los. Der ideale Zeitpunkt ist JETZT.

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegensehnen,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

...endlich fit werden

Um in 2012 richtig fit zu werden, sollten Sie diesen fetten Fitnesslügen nicht auf den Leim gehen:

1. Apfelsaftschorle ist das beste Sportgetränk. Falsch! Apfelsaftschorle hat jede Menge Zucker. Mäßig kühles Wasser ist ideal, um den Mineralverlust durchs Schwitzen zu kompensieren.
2. Belastung auf Asphalt schadet den Gelenken. Falsch! Regelmäßige gleichförmige Belastung - egal ob auf nachgebendem Untergrund oder Asphalt – trainiert die Gelenke. Durch Bewegung wird die "Gelenkschmiere" dünner und versorgt das Gelenk besser mit Nährstoffen.
3. Cholesterin ist gefährlich. Falsch! Cholesterin ist für den Körper sogar lebensnotwendig. Es unterstützt den Aufbau von Zellwänden, von einigen Hormone und von Vitamin D. Gefährlich ist nur ein zu hoher LDL-

Cholesterinspiegel, der durch den Verzehr von zu viel gesättigten Fettsäuren entstehen kann.

4. Dehnung nach dem Sport bringt nichts. Falsch! Leichtes Stretching ist sogar sehr sinnvoll, da dadurch die Muskelspannung gesenkt wird, die Bewegungsfähigkeit wird verbessert und die Muskeln können schneller regenerieren.
5. Einmal in der Woche zu trainieren bringt nichts. Falsch! Einmal ist besser, als keinmal.
6. Erst nach 20 Minuten Ausdauersport setzt die Fettverbrennung ein. Falsch! Der Körper verbrennt von der ersten Minute an Fett. Die Belastungsintensität ist ideal, wenn sich der Trainierende beim Sport noch unterhalten kann.
7. Gemütliches Spazierengehen bringt nichts. Falsch! Das Herz-Kreislauf-System schon bei moderater Belastung trainiert.
8. Helle Flecken auf den Fingernä-

geln deuten auf Kalziummangel hin. Falsch! Weiße Flecken auf Fingernägeln rühren meist von kleinen Stößen her.

9. Milch beugt Osteoporose vor. Falsch! Milch kann Osteoporose weder verhindern – noch fördern.
10. Nur wenn man schwitzt, verliert Kilos. Falsch! Schwitzen ist nur Wasser- und Nährstoffverlust.
11. Rotwein fördert den Schlaf. Falsch. Wer einen kleinen im Tee hat, schläft schnell entspannt ein. Sobald der Alkoholspiegel jedoch im Schlaf sinkt, setzt das Gehirn einen Weckimpuls frei: Man wacht häufiger auf und/oder kann nach wenigen Stunden nicht mehr schlafen.
12. Weitertrainieren bei Muskelkater ist super. Falsch! Muskelkater deutet auf eine Überlastung der Muskulatur hin. Sie braucht dringend eine Pause. ■

