LEBEN KNEIPP bewegt. NATÜRLICH GESUND LEBEN

Tu es einfach und glaub' daran



Gegenspieler zu Mut ist Angst. Sie hat aber eine wichtige Funktion, da Sie uns vor Gefahren warnt. Sie ist ein essenzielles Regulativ, damit wir nicht jedes Risiko eingehen.

ES GIBT SITUATIONEN in unserem Leben, da möchten wir etwas tun, sind aber in unserer Angst und unseren Zweifeln gefangen. Wir fragen uns: Kann ich das überhaupt? Bin ich gut genug dafür? Was werden die anderen sagen, wenn ich das tue und dann vielleicht doch scheitere? Der innere Kritiker ist zuverlässig zur Stelle und zerpflückt alles im Detail, bis wir schließlich zu keinen Sinn macht das, was uns

sein lassen. Das ist oft schade. Es sind dann die verpassten Gelegenheiten, die uns noch lange Zeit nachhängen. Wir grübeln darüber nach, ob wir es nicht doch hätten tun sollen und was dann gewesen wäre, wenn wir es gewagt hätten. Bitte nicht falsch verstehen, es bedeutet nicht, alles, was sich so im Innersten zusammenbraut, sofort und unüberlegt in die Tat umzusetzen. dem Ergebnis kommen, dass es Manchmal braucht ja auch gut Ding Weile sowie Überlegungen vorschwebt anzugehen, und es und ein Abwägen des Für und

Wider. Vielmehr geht es darum, warum wir etwas nicht tun und sein lassen. Wenn wir uns nämlich selbst im Wege stehen und das immer wieder, dann ist es an der Zeit, die Hintergründe und mögliche Ursachen zu hinterfragen, um nicht weiter an verpassten Möglichkeiten zu leiden.

MUT UND ANGST

Der Gegenspieler zum Mut ist die Angst. Diese hat jedoch eine wichtige Funktion, da Sie uns vor Gefahren warnt. Sie ist ein wichtiges Regulativ, damit wir nicht jedes Risiko eingehen. Sonst würden wir uns leichtsinnig in Situationen begeben, die uns gefährden. Wenn uns jedoch die Angst in Geiselhaft nimmt und sie überschießend ist, dann ist sie hinderlich und bremst, obwohl wir etwas Bestimmtes eigentlich sehr gerne tun würden.

Mir fällt dazu ein Erlebnis aus meiner Kindheit ein, das noch immer in der Erinnerung stark präsent ist: Wasser war bei mir lange Zeit mit Angst besetzt, bis zu jenem besonderen Tag. Ich war ungefähr acht Jahre alt und mit meiner Mutter bei einem Kinderfest eingeladen. Es fand in einem Garten statt, wo es einen großen Pool gab. Alle Kinder plantschten und schwammen darin fröhlich herum unter den wachsamen Augen der Mütter. Ich stand am Rand und es war mir furchtbar peinlich, dass ich noch nicht gut schwimmen konnte, weil mir das Wasser Angst einflößte. Meine Mutter war bereits im Pool. Weil ich nicht vor den anderen als Angsthase dastehen wollte, gab ich mir schließlich einen inneren Ruck und schwamm wie selbstverständlich auf meine Mutter zu. Es war für mich damals ein mutiger Schritt. Den Mut hatte ich, weil meine Mutter mir die Sicherheit vermittelte, auf mich aufzupassen. So schreibt auch Thomas Brezina in seinem Buch "Die 7,7 Geheimnisse des Glücks": "Mut ist nicht Leichtsinn, sondern eine Kraft, Dinge zu tun, die uns schwer zu bewäl-

MUTMACHER-WEISHEITEN

tigen erscheinen."

◆ 1. Auch das geht vorbei. Es gibt Phasen im Leben, die sind wie ein Wellental, wo zudem querliegende Baumstämme uns den Weg versperren. Hürde über Hürde türmt sich auf. Keine lustige Zeit, keine Frage. Aber sagen Sie sich immer wieder den Satz vor: "Auch das geht vorbei". Das sind Zauberworte, die entlasten und helfen. den Mut nicht sinken zu lassen.

◆ 2. Nicht aufgeben! Wenn Hindernisse am eingeschlagenen Weg auftreten, geben Sie nicht gleich auf. Wir wachsen an der Aufgabe und werden stärker, obwohl das eine Herausforderung ist. Anstrengung kann sich lohnen, um ans Ziel zu kommen. Behalten Sie aber gleichzeitig im Auge, dass Sie auch loslassen können, wenn Sie merken, es geht wirklich nicht.

● 3. Realistisches Ziel. Nehmen Sie sich nur etwas vor, das Sie auch tatsächlich erreichen können, das für Sie auf Grund Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Lebensumstände, Gesundheit etc. im Bereich des Möglichen ist. Unrealistische Vorhaben entmutigen nur und führen dazu, sich unter Druck zu setzen und dann womöglich vorzeitig das Handtuch zu werfen. Ein Beispiel: Wenn ich untrainiert bin und mir vornehme, den Jakobsweg zu gehen, dann ist das keine gute Idee. Denn ohne entsprechende Vorbereitung ist es sinnlos, diesen Marsch, der dem Körper extrem viel abverlangt, anzutreten. Unrealistische Ziele anzustreben, entmutigt und frustriert, ja kann sogar gefährlich werden.

◆ 4. Schrittweise Belohnung. Wir kritisieren und beschimpfen uns sofort, wenn wir etwas nicht bewältigen oder uns zu etwas nicht aufgerafft haben, obwohl wir das eigentlich vorhatten. Wenn wir hingegen etwas geschafft haben, dann haken wir das als selbstverständlich ab und gehen gleich zum nächsten Ta-

geordnungspunkt über. Das ist schade, denn so wie Applaus das Brot des Künstlers ist, so ist es auch das Lob für uns. Deshalb: Belohnen Sie sich - auch für scheinbar kleine Schritte, die Sie geschafft haben! Das kann eine

Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen.

Konfuzius

Tasse Kaffee sein, ein Essen, ein Naturerlebnis oder ein kleines Geschenk, das Freude bereitet.

• 5. Ergebnis visualisieren. Stellen Sie sich das Ergebnis, das Sie anstreben, möglichst plastisch vor. Wie fühlt es sich an, wenn ich das erreicht habe? Welche Farben sehe ich vor meinem inneren Auge? Gerüche? Wie wird die Freude sein, die ich empfinde? Visualisierungen haben eine enorme Kraft und motivieren ungemein. Sie sind Turbo für unseren Mut, Dinge zu wagen und beflügeln

• 6. Ansprechen, was Sie beschäftigt. Lernen Sie Dinge anzusprechen, die Ihnen am Herzen liegen. Ein Beispiel: Eine Klientin von mir, sie kommt bereits viele Jahre in meine Medi-

Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen.

Walt Disney

tationsgruppe, hat mir in letzter Zeit immer wieder kurzfristig abgesagt. Mit jeder Absage mehr wurde mein Ärger größer. Ich empfand ihr Verhalten als respektlos. Gleichzeitig schob ich

32 NO. 10 · 2020 33 www.kneippbund.at

"Ungewöhnliche Wege gehen"

Der Österreicher Thomas Brezina ist vor allem für seine Kinder- und Jugendbücher sowie etliche TV-Serien und Filmproduktionen bekannt. Kürzlich hat er auch für Erwachsene ein ganz besonderes Buch herausgegeben, das sich mit dem Thema Glück im Leben beschäftigt. Damit hat er sich selbst einen persönlichen Herzenswunsch erfüllt, wie er sagt. Kneipp BEWEGT ist neugierig und wollte mehr erfahren...

KNEIPP • Sie sind ja weltweit durch Ihre Kinderbücher bekannt geworden. Wie kamen Sie dazu, über Lebensthemen für Erwachsene zu schreiben?

TB • Ein erfülltes und freudiges Leben zu führen ist ein Thema, das mich immer interessiert hat. Ich habe dazu viel gelernt, denn von allein kommt die Freude nur fallweise, aber sie soll eine Grundkraft sein. Was mir seit vielen Jahren hilft und Kraft gibt, das möchte ich weitergeben.

Covid 19 hat uns alle in der einen oder anderen Form getroffen. Wie erleb(t)en Sie diese Zeit und was kann uns helfen, nicht den Mut zu verlieren und nicht aufzugeben, wenn es einen besonders hart getroffen hat?

TB • Zuerst einmal ist es mehr als menschlich, sauer zu sein, wütend, verzweifelt und traurig. Ich finde es immer hilfreich, sich aufs Erste nicht über diese Emotionen hinwegzutäuschen, sondern sie sich einzugestehen und sie auch zuzulassen. Allerdings sollte man sich nicht davon überwältigen lassen. Denn es ist, wie es ist. Was soll geschehen? Was kann ich tun? Das sind die Fragen, die helfen. Denn leider ist es eben so, aber Schritte sind immer möglich. Vielleicht zuerst kleine, aber sie werden größer. Weitergehen!, heißt die Devise.

Sich selbst Mut zusprechen und am besten Partnerin oder Partner haben, die Verbündete sind im "Weitergehen".

Was bedeutet Mut für Sie? Sind Sie ein mutiger Mensch?

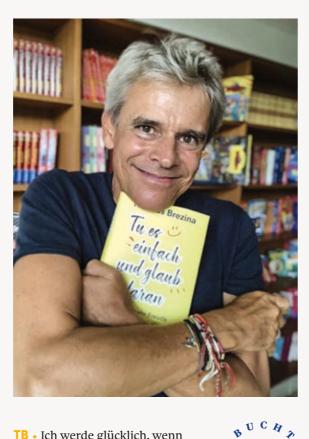
TB • In manchen Lebenslagen bin ich mutig, in anderen nicht. Ich würde nie Bungeejumping wagen. Aber ich sage meine Meinung, ich rede über vielleicht ungewöhnliche Gedanken, die andere erstaunen, und ich trete für Grundwerte und Rechte ein. Ich gehe ungewöhnliche Wege das ist für mich Mut.

Wie ist bei Ihnen das Motto "Tu

es einfach und glaub daran" entstanden? Ist das so einfach, wie es klingt? Wenden Sie es für sich an? TB • Ja, ich habe dieses Motto viele Male in meinem Leben befolgt. Getan habe ich immer, der Glaube kam manchmal erst mit dem Tun. Die kurze Fassung in diesem Satz ist ein Ausspruch meines Mannes gewesen, als ich von Zweifeln geplagt war, ob ich die erwachsene Fortsetzung der Knickerbocker Bande schreiben soll. Der Satz beschreibt aber

Inwieweit haben Glück und Mut, bzw. sich etwas zu trauen, miteinander zu tun? Werde ich nur glücklich, wenn ich mutig bin?

meine Grundhaltung sehr gut.



TB • Ich werde glücklich, wenn ich etwas tue, und um etwas zu tun, braucht es manchmal Mut.

Gibt es etwas, das Sie unseren Lesern speziell mitgeben wollen? TB • Jeder Tag kommt nur einmal, daher das Beste aus jedem Tag machen. Ist nicht immer einfach, aber es lohnt sich.

Die 7,7 Geheimnisse des Glücks von Thomas Brezina. edition 2020,

192 Seiten,

€ 19,95



es auf, das anzusprechen. Nach etlichem Hin- und Herüberlegen und einer weiteren Absage habe ich sie angerufen, um die Sache zu bereinigen und ich begann das Gespräch so: "Du, G., ich schätze dich sehr und ich freue mich, dass du schon so viele Jahre in meiner Gruppe bist. Aber mir fällt auf, dass du in der letzten Zeit immer wieder sehr kurzfristig absagst. Das kenne ich nicht von dir. Bitte fühle dich nicht verpflichtet weiter zu kommen, wenn es für dich nicht mehr stimmig ist. Natürlich freue mich, wenn du weiter dabei bist. Aber es soll und kann

Nur wenn wir uns etwas trauen, können wir erreichen, was uns wichtig ist.

kein Zwang sein. Ich wollte das ansprechen, weil mich das zunehmend stört und auch ärgert und ich aber nicht möchte, dass das zwischen uns steht." G. war sehr erleichtert über meine Worte und erzählte mir, dass sie seit kurzem eine andere Gruppe zum Zeitpunkt des Gruppenabends hat und sich nicht getraut hat, es anzusprechen, aber unbedingt weiter teilnehmen möchte. Ich war froh, mir ein Herz genommen zu haben. Die Erfahrung war sehr positiv und hat sämt-Spannungen aufgelöst.

▶ 7. Mut zu scheitern. Wenn wir etwas beginnen, dann besteht immer auch das Risiko, dass wir damit keinen Erfolg haben. Damit müssen wir stets rechnen. Aber wie heißt es so schön: "Wer wagt, der gewinnt!" Nur wenn wir uns etwas trauen, können wir etwas erreichen, was uns wichtig ist. Aber wir sind nun mal nicht perfekt und können nicht alles einkalkulieren, was auf uns bei einer Unternehmung zukommen kann. Sie können zum Beispiel für eine Prüfung top vorbereitet sein. Dann haben Sie entweder keinen guten Tag oder stehen dem Prüfer nicht zu Gesicht. Wenn es schiefgeht, dann richten Sie sich wieder auf, schütteln sich, streichen Ihr Gefieder glatt und gehen weiter, ohne sich Ihr Scheitern vorzuwerfen.

Klin. Psychologin eulich hatte ich einen Wutan-fall. Ich wurde nicht ein wenig lauter, ich sagte nicht: "Jetzt bin ich aber schon verärgert", und ich bin auch nicht einfach weggegangen. Ich geniere mich fast das zu schreiben, aber ich habe

Mag. Sabine

Standenat

Beziehungs-

mich für einige Minuten in ein mittleres Monster verwandelt. Ja, echt, schrecklich. Der unmittelbare Anlass war relativ harmlos: Meine Hündin Khaleesi interessierte sich wie so oft mehr für die Hinterlassenschaften ihrer Artgenossen als für mein Rufen ihres Namens. Kenne ich schon, passiert jeden Tag, wir arbeiten daran. Aber diesmal war es der berühmte Tropfen, der das Fass an Wutauslösern, die ich wochenlang übergangen hatte, zum Überlaufen brachte. Ich schrie derartig laut, dass die armen Vögel im Wald wahrscheinlich heute noch an einem Schock leiden. Dabei verwendete ich Wörter, die nur damit zu entschuldigen sind, dass ich im Wiener Bezirk Ottakring aufgewachsen bin. Aber jetzt verrate ich Ihnen etwas: Den Rest des Tages ging es mir viel besser als davor. Ich fühlte mich, als ob Tonnen an Druck von mir abgefallen wären. Wie ist Ihre Beziehung zur Wut? Erlauben Sie sich dieses heftige Gefühl oder verbergen Sie es in Ihrem Magen, dem Herzen, hinter einer Migräne, dem hohen Bluthochdruck? Oder gehören Sie gar zu jenen, die erklären, niemals wütend zu werden? Wut ist eine starke Energie, hinter der immer eine alte Wunde steht. Bitte kümmern Sie sich um das Problem dahinter und finden Sie dann einen Ihnen entsprechenden Weg, sie wieder aus der Seele und dem Körper zu entfernen. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Kontakt: info@standenat.at



Für 70% der Rückenschmerzen sind abgenützte Bandscheiben die Ursache. Das kann die Nerven beleidigen, besonders den Ischias-Nerv.

VERTEBENE® Bandscheibenkapseln enthalten Bambus-Extrakt, Hyaluronsäure und Collagen Typ II. Diese Naturstoffe helfen die Bandscheiben wieder aufzufüllen. Stärken Sie Ihren Rücken mit der Kraft des Bambus! Erhältlich in Ihrer Apotheke, bei der KNEIPP Service GesmbH oder online unter: www.vertebene.at.





34 NO. 10 · 2020