

Lebensfreude statt Stolpersteine



Gehören Sie auch zu jenen Menschen, die sich gute Vorsätze fürs Neue Jahr zurechtlegen? Wer neue Ziele erreichen will, stolpert jedoch nicht selten über sich selbst, über eigene Muster und Angewohnheiten. In ihrem Buch «Muckis fürs Leben» geht die Autorin Edith Leibundgut auf solche Stolpersteine ein und gibt Tipps.

Das Jahresende ist zum Greifen nah. Manche Menschen machen sich in diesen Tagen Gedanken darüber, was sie im neuen Jahr alles anders machen oder erreichen wollen. Die sogenannten guten Vorsätze, die man sich vornimmt und dann oftmals doch nicht einhält. Natürlich gibt es auch viele Menschen, die ihre Vorsätze ernst nehmen und an ihnen arbeiten. In ihrem Buch «Muckis fürs Leben» geht die Autorin und Erwachsenenbildnerin Edith Leibundgut,

Mitglied bei vitaswiss Bern, auf Stolpersteine ein, die uns beim Erreichen von Zielen im Wege stehen bzw. liegen können.

«Stolpersteine sind Charaktereigenschaften oder Muster, die wir uns im Laufe des Lebens angeeignet haben und die uns über uns selbst stracheln lassen.» Die gute Nachricht: Weshalb und woher auch immer ungünstige Muster Teil unseres Wesens geworden sind – wir können sie, so Edith Leibundgut, durch neue, bessere Eigenschaften überschreiben und verändern.

Opferhaltung – nein danke!

Die Opferhaltung hindert uns daran, Verantwortung für die gegenwärtige Situation oder unser Leben insgesamt zu übernehmen; wir stolpern damit wortwörtlich über unsere eigene Haltung. «Indem wir in einem Zustand der Ohnmacht verharren, die Schuld auf das

Umfeld oder andere Menschen schieben, können wir an unserem Leid nichts ändern. Selbst wenn uns das Leben böse mitgespielt hat ist es wichtig, irgendwann wieder aufzustehen, das Beste aus der Situation zu machen und den Fokus auf den Gewinn statt auf den erlittenen Verlust zu richten», rät die Autorin.

Wenn uns unentwegt Ungerechtigkeiten ereilen, uns das böse Schicksal immer wieder einholt, wenn wir jederzeit über ein grosses Leidensrepertoire verfügen und gleichzeitig absolut resistent gegen jede Art von Lösungsvorschlägen sind, so verharren wir womöglich tief in der eigenen Opferhaltung. Indem wir jedoch aufstehen, die Ereignisse ordnen, Lösungsmöglichkeiten für Verbesserungen suchen, diese aktiv angehen und umsetzen, übernehmen wir Verantwortung für die Ereignisse, die das Leben an uns heranträgt. «Das stärkt unser Selbstvertrauen, fördert unsere Kompetenzen und lässt uns neue Herausforderungen besser bewältigen.»

Raus aus dem Jammertal!

Ein weiterer Stolperstein im Leben ist das Jammern. Dazu gibt es ein Sprichwort: «Beklage Dich nicht, sonst wirst Du beklagenswert.» Wer sich dauernd beschwert, wird – so Edith Leibundgut – bald echten Grund haben, sich zu beklagen, denn Negatives verstärkt sich und wirkt auf den Absender zurück. «Natürlich soll das nicht heissen, dass wir Unstimmigkeiten nicht ansprechen sollen, jedoch darf sich kein einseitiges Nörgeln daraus entwickeln», sagt die Autorin und Erwachsenenbildnerin und empfiehlt: «Denken Sie stetig für das Gute, das Ihnen das Leben täglich schenkt.» So komme man erst gar nicht auf die Idee, einen Abstecher ins Jammertal zu unternehmen.

Bitte nicht zu sehr verwöhnen!

Zur «Familie» der Stolpersteine gehört auch die Verwöhnungsfalle. «Verwöhnung ist ein Muster aus der Kindheit, das viele Betroffene weit ins Erwachsenenleben hineinnehmen»,

beobachtet Edith Leibundgut. Übermässige Verwöhnung gehöre zu den «Fehlbehandlungen», die Eltern ihren Kindern angedeihen lassen, indem sie ihnen selbstbestimmte Schritte ins Leben verwehren. «Meist entwickeln verwöhnte Kinder keine starke Persönlichkeit, weil sie in einem schonenden Umfeld nie an ihre Grenzen gelangen dürfen», sagt die Autorin. Das nage an der Selbstsicherheit und erhöhe die Abhängigkeit vom persönlichen Umfeld. «Wer sich immer nur schont, baut ab und macht sich im Extremfall überflüssig», schreibt Edith Leibundgut. Schonung sei ein Teil jener Verwöhnungshaltung, die unweigerlich ins Abseits führe und unglücklich mache. Tipp: Verlassen Sie die Komfortzone und gehen Sie Schritt für Schritt rein in ein kraftvolles und selbstbestimmtes Leben!

Machen statt aufschieben

Eng mit guten Vorsätzen verbunden ist das Ausweichen und Aufschieben von lästigen oder herausfordernden Aufgaben. «Alles, was wir hinausschieben, kostet Kraft. Unser Unterbewusstsein kennt die Lasten haargenau und piesackt uns heimlich, bis sie ausgeführt sind», gibt Edith Leibundgut zu bedenken. Ein Stunden- oder Wochenplan, kombiniert mit einer laufenden Pendenzenliste, kann helfen, anstehende Aufgaben zu bewältigen. Am besten mit etwas Einfachem beginnen und den Schwung für schwierigere Aufgaben nutzen.

Wenn Belohnungen zur Sucht werden

Wer kennt es nicht: Nach einem anstrengenden Tag hat man das Bedürfnis, sich etwas Gutes zu tun. «Sich Gutes tun, ist nicht immer das Beste, denn manche Menschen verfallen ungünstigen Belohnungssystemen», schreibt Edith Leibundgut. Sich etwas Gutes tun und nach jeder Anstrengung eine Nascherei gönnen, sei nicht empfehlenswert. Gewisse Belohnungen können zum einen in eine hartnäckige Sucht ausarten, zum andern

besteht laut der Autorin die Gefahr, dass Verwöhnungsrituale das Gute ins Gegenteil verkehren. «Genuss soll und darf natürlich sein, er ist jedoch das Tüpfelchen auf dem <i>. Wer massvoll geniesst und sich eine schöne Freude gönnt, tut sich körperlich, seelisch und geistig auf jeden Fall etwas Gutes.»

Sucht nach Ablenkung

Konsum ist ein weiterer Stolperstein. Fernsehen, Gamen, Social Media, Ausgehen, Einkaufen, Internet usw. – Die Ablenkungen waren nie so gross wie heute. Doch die Dauerberieselung hat ihren Preis, wie Edith Leibundgut betont: «Viele Menschen stopfen sich wie eine Mastgans mit Ablenkung voll. Man gewöhnt sich schnell an den Konsum, denn er erfordert kein persönliches Engagement.» Doch: Die von vielen jungen Menschen konsumierten Ereignisse auf Social Media belasten deren Psyche zunehmend, insbesondere das Selbstwertgefühl. «Der Konsum, die einseitige Zuführung äusserer Reize, führt den Menschen von sich selbst weg. Die innere Leere lässt nicht lange auf sich warten. Denn die Erfüllung finden wir nicht durch Auffüllung, sondern durch gesunde Beziehungen und sinnerfülltes eigenes Tun», ist Edith Leibundgut überzeugt und ruft dazu auf, das Leben aktiv und produktiv zu gestalten, von innen nach aussen – ohne dauerhafte Konsumorientierung.



Buchtipp:



Muckis fürs Leben – von Edith Leibundgut

Der Wegbegleiter für ein sinnvolles und erfülltes Leben

Muckis fürs Leben ist ein Kraftbuch und Wegbegleiter. Es führt mit gesichertem Wissen und gereifter Intuition voller Mut, Kraft und Zuversicht durch die Höhen und Tiefen des Daseins. Eigene Sichtweisen und Gedanken werden in jedem Kapitel durch Reflexionsfragen vertieft – ein Buch für ein kraftvolles, glückliches und erfülltes Leben.

2023, 246 Seiten, Edition Arca, ISBN 978-3-033-09865-7, CHF 32.50

Das Buch kann mit 20 Prozent Rabatt für vitaswiss-Mitglieder direkt bei Edith Leibundgut bestellt werden:

edith@leibundgut.com

Kurstipp:

Beachten Sie auch den Tageskurs «Muckis fürs Leben» von Edith Leibundgut bei vitaswiss (siehe separates PDF oder <https://www.vitaswiss.ch/verbandsangebote/>)!