

## Anleitung für ein glückliches, kraftvolles Leben



Edith Leibundgut

**Mit ihrem Buch «Muckis fürs Leben» hat die Berner Autorin und Erwachsenenbildnerin Edith Leibundgut, Mitglied bei vitaswiss Bern, ein Kraftbuch als Wegbegleiter geschrieben. Was hat sie dazu bewogen? Mehr dazu im folgenden Interview.**

*Wie kamen Sie auf die Idee, das Buch «Muckis fürs Leben» zu schreiben?*

Edith Leibundgut: Ich habe mich zeitlebens für die Befindlichkeit der Menschen interessiert. Viele Menschen leiden – das hat mich berührt. Die Frage, worauf Lebenskraft und Lebensfreude basieren, hat mich nicht mehr losgelassen. Deshalb habe ich das Buch geschrieben; „Muckis fürs Leben“ ist eine Antwort darauf.

*Weshalb, so denken Sie, braucht es eine Anleitung, um mit mehr Muckis durchs Leben zu gehen?*

Die Schule lehrt uns vieles, aber zu wenig, um durch alle Höhen und Tiefen des Daseins ein würdig gelebtes, kraftvolles und glückliches Leben zu führen. Wir scheitern im Leben kaum je an der misslungenen Anwendung des Schulwissens, sondern straucheln über Beziehungs- und Lebenskrisen, leiden an inneren und äusseren Konflikten, werden trübsinnig, fühlen uns entleert, verlassen und ungeliebt. Muckis fürs Leben bietet viele Anregungen und Ideen, die aufzeigen, wie wir unser eigenes Leben so gestalten können, dass es uns Freude und Erfüllung bereitet.

*Was möchten Sie mit Ihrem Buch den Leserinnen und Lesern mitgeben?*

Ich möchte darlegen, dass es auch schwierigen Umständen zum Trotz möglich ist, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen, dass wir dank unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist die Möglichkeit haben, uns jederzeit zu stärken, uns selbst innere Ruhe und äussere Kraft zu schenken, sodass wir den Anforderungen, die das Leben an uns stellt, mit Mut, Freude und Zuversicht begegnen können.



«Wenn wir uns investieren, wird der Energiefluss im Leben grösser.» Foto: pixabay.com

*Welche «Muckis» sind in der heutigen Zeit besonders wichtig?*

Gemäss einer kürzlich veröffentlichten Studie bezeichnen sich 25 Prozent der Menschen in der Schweiz als Burnout gefährdet. Insbesondere die Psyche, dieses Konglomerat aus Seele und Geist, leidet. Gleichzeitig fehlen unzählige Therapieplätze. Viele Menschen sind entsprechend auf sich selbst gestellt. Alles, was die Psyche stärkt – es sind dies die im Buch beschriebenen seelischen und geistigen Muckis – bedürfen dringend einer Stärkung.

*Was hat Ihnen am meisten geholfen, um zu mehr «Muckis» bzw. Lebensenergie zu kommen?*

Investition und Engagement. Alles Leben ist Energie. Wenn wir uns investieren, wird der Energiefluss grösser, die Pipeline gewinnt an Durchmesser. Lehnen wir uns

hingegen zurück, wird er kleiner, das Bächlein versiegt. Dazu gehören auch geistige Kräfte wie Dankbarkeit und Liebe. Sie sind in jeder Lebenssituation der stärkste Hebel für ein kraftvolles, glückliches und erfülltes Leben. Es gibt immer einen Grund, dankbar zu sein, und es gibt immer eine Möglichkeit, dem Leben und der Welt mit Liebe und Respekt zu begegnen. Sie sind sozusagen die Quintessenz des Daseins.

### **Buchtipp:**



Edith Leibundgut

### **Muckis fürs Leben**

Das Kraftbuch für Körper, Seele und Geist

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

### **Kurstipp:**

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