

Birgit Kapeller

# Trotz Schicksalsschlag zurück ins Leben

Vier Jahreszeiten begleiten dich zur  
Leichtigkeit und Liebe





**Birgit Kapeller**

# **Trotz Schicksalsschlag zurück ins Leben**

**Vier Jahreszeiten begleiten dich zur Leichtigkeit und  
Liebe**

---

© 2020 Birgit Kapeller

Verlag und Druck:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-16872-5

Hardcover: 978-3-347-16873-2

e-Book: 978-3-347-16874-9

---

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**„Ich bin glücklich, wenn du glücklich bist!“**

„Den Augenblick entschleunigen –  
nimm dir Zeit – Zeit, für dich Selbst“  
(Birgit Kapeller)

**Dir gewidmet**

## Inhaltsverzeichnis

1. **Einleitung**
2. **Gewohnheiten**
3. **Balance**
4. **Kurze Einführung**
5. **Lebensvergleich mit einem Baum**
6. **Lebensfluss**
7. **Meditation**
8. **Atmung**
9. **Hawaiianisches Vergebungsritual**
10. **Unser Körper - unser Haus**
11. **Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen?**
12. **Die Kraft der NATUR**
13. **Bewusst werden – mit dem Jahreslauf**
14. **Der Winter**
  - November
    - Ruhephase
    - Alles hat 2 Seiten
    - Achtsamkeit
  - Dezember
    - Wir sind schon Mitten im Dezember und der Jahreswechsel steht bevor<sup>42</sup>
    - Die Jahreswende
      - Neue Ordnung
  - Jänner

Zeit

Februar, das Tau-Monat

Kräfte sammeln- Loslassen und Erfolgs- Heft

Kelten und ihr Brauchtum

Erfahrungen

Tierische Helfer

Veränderung

## **15. Unser Frühling, das Frühjahr (März, April, Mai)**

März - Bäume

Wälder bedeuten Leben!

Schutz

April – Samen säen

Aura und Farberklärung

Pflanzen

Hilfe annehmen

Es ist Frühlingsbeginn, 20./23. März, Tag-Nachtgliche

Die Sonne

Mitte April – Keim-Monat

Wahrnehmung

Lebe ich mein Leben?

Das Leben der Bäume

Leere Energiespeicher

Was ist eine Gedankenspirale?

Mai – Wonnemonat, Weidemonat

Unsere Freunde, die Tiere

Düfte und Öle

Juni – alles sprießt

Alleine sein oder besser in Gesellschaft?

Denkaufgabe

Reinigung innen und außen, Körper und Seele

Aus Samen werden Früchte

Der Mond



Chakren – Energiezentren  
Balance, Yin und Yang  
Sommersonnenwende, 21.-22.6

## **16. Der Sommer- die wärmste Jahreszeit**

Juli

Frische und Lebendigkeit  
Alles ist in Bewegung, das macht dich frei  
Das Licht  
Verbinde dein Herz und deinen Verstand

Reife und Fruchternte

Stärkung für den Tag  
Erden – Reinigung - Schutz  
Zauberhafter Spaziergang  
Selbstreflektion

Ende Juli, Anfang August

Urlaub, was bedeutet das?  
Harmonie

Ende August

Weiter geht es mit dem Altweibersommer im September

## **17. Der Herbst, Erntezeit – bunteste Landschaft**

Mitte September

Umstellung der Temperaturen  
Leere Energiespeicher – Gedankenspirale – mein Wille

22./23.9. Tag-und Nachtgleiche

Lustiges Naturschauspiel  
Zeit für Ruhe und Stille

Oktober – Blätter fallen ab

Dankbarkeit  
Fülle des Lebens

Vorbereitung für den Winter

31. Oktober zu 1. November

Rückzug

Gedanken werden zu Gefühlen  
Checkliste und Notfallplan  
Yin und Yang

**18. Zum Abschluss noch ein paar Worte:**

**19. Lieblingsrezepte**

Lippenfein

Creme/Salbe (ohne Wasser)

Peeling für Hände oder zum Duschen

**20. Allgemeine Helferliste**

**21. Quellenverzeichnis**

# 1. Einleitung

Hattest du schon einmal ein Erlebnis in deinem Leben, das dir den Boden unter den Füßen weggezogen hat?

In meinem Leben gab es mehrere Ereignisse: von klein auf war mein Leben geprägt von Krankheiten, Unfällen und Operationen verschiedenster Art. Hinzu kam noch, dass ich mich in meiner Familie minderwertig gefühlt habe und nichts recht machen konnte. Mit 15 Jahren wollte ich mein Leben beenden, fühlte mich fehl, ungewollt und sinnlos. Doch ich sollte noch länger auf dieser Welt bleiben. Wieder mit neuem Lebensmut gestärkt, ging ich meinen Weg mit immer mehr Lernerfahrungen weiter.

Menschen begegneten mir und nach einer Weile waren sie wieder weg. Das Leben stellte mir immer wieder neue Herausforderungen im Beruf und im Sport. Ich war und bin eine Kämpferin und so ging meine Berufskarriere weiter bergauf und auch im Sport (Tennis, Aerobic, Reiten, Skifahren,...) war ich immer gut dabei. Natürlich gab es auch ein paar Sportverletzungen, eigentlich mehr, als weniger... Knie OP, Zerrungen, Überbelastungen an den kleinen Muskeln der Wirbelsäule und 5 x Peitschenschlagsyndrom, Muskelfasereintriss, sowohl der rechte als auch der linke Oberschenkel bekamen je einen ordentlichen Pferdetritt ab, usw. Unglaublich, aber wahr: Fast jeder Körperteil war bereits verletzt.

Ich lernte eine Menge Menschen kennen, die alle, ohne Ausnahme, wundervolle Begleiter und Freunde waren und manche noch sind! Ich bin unendlich dankbar dafür, nie alleine gewesen zu sein. Sie waren immer an meiner Seite, wenn ich sie brauchte!

Woran ich am meisten gelitten habe, ist, dass meine Schwester gut 5 ½ Jahre älter ist. Das wäre ja eigentlich nicht schlimm, doch sie war sehr viel unterwegs und über längere Zeit fort. Ich habe mich immer sehr gut mit ihr verstanden, konnte ihr alles erzählen. Wir hatten eine Menge Spaß zusammen. Und genau das hat mir so gefehlt, als sie mit 18 Jahren für ein Jahr nach Frankreich ging, danach lebte sie in Linz, sodass wir uns nicht mehr viel sehen konnten, und 1999 wanderte sie mit ihrer Familie schließlich nach Australien aus. Von da an hat mir immer etwas gefehlt.

Mit 23 Jahren hatte ich einen schweren Verkehrsunfall, bei dem ich ein paar Stunden ohne Bewusstsein war und mir auch einige Zeit meiner Erinnerungen fehlt. Die Geburt meiner ersten Tochter war nach vielen Stunden mit Saugglocke und Zange doch noch gut ausgegangen. Da mein damaliger Noch-Ehemann beruflich extrem viel unterwegs war und ich sehr viel auf mich gestellt war, entwickelten wir uns auseinander. Nach seinem zweiten Auslandsaufenthalt bekam ich meine zweite Tochter per Kaiserschnitt. Als meine Kleine drei Monate alt war, brach mein Körper völlig zusammen, ich erlitt einen leichten Schlaganfall und danach noch unerklärliche Anfälle. Ich konnte leider nicht auf Reha fahren, da es keine Einrichtung gab, in die ich meine Kinder mitnehmen konnte. So war ich auf mich alleine gestellt. Immer wieder war ich mit allem alleine gelassen, obwohl mein Exmann bereits im Lande war. Er kam verändert aus dem Auslandseinsatz zurück und konnte sich nicht mehr richtig in die Familie einfügen. Mein Körper konnte sich nie richtig erholen, da ich alles alleine managen und aufgrund der finanziellen Situation wieder früh (nach 1,5 Jahren) arbeiten gehen musste. Darüber hinaus konnte meine zweite Tochter erst ab der zweiten Klasse Volksschule ohne Weinen oder Unruhe durchschlafen.

Dadurch hatte ich auch danach noch sehr viele Anfälle und die Ursache dafür ließ sich nie genau finden. So musste ich mich damit abfinden und lernte damit umzugehen, was sich zu einer großen Herausforderung entwickelte.

Als ich genug Kraft gesammelt hatte, ließ ich mich 2010 scheiden. Da ich schon immer auf mich alleine und meine Kinder gestellt war, wusste ich, dass ich es schaffe. 50-Stunden-Wochen reine Arbeitszeit, um Geld zu verdienen, Haushalt, Kinder,... brachten mich immer wieder an meine körperlichen und psychischen Grenzen.

Doch all diese Schicksalsschläge und Ereignisse machten mich zu dem Menschen, der ich heute bin. Mit ganz viel Lebenserfahrung in so vielen Bereichen, mit Durchhaltevermögen, Mut und vor allem mit einer ganz besonderen Kraft! Diese Kraft, immer für meine wundervollen Mädels und mich selbst da sein zu können und sie nicht alleine zu lassen, gab mir unendlich viel Kraft, die zwar immer schon in mir schlummerte und ich ihrer aber erst viel später bewusst geworden bin!

Ich hatte natürlich auch wundervolle, positive Erlebnisse und Unterstützung von lieben Menschen. Viele Tiere haben mich im Laufe meines Lebens begleitet und ich bin ihnen unendlich dankbar für ihre Zuneigung und Treue.

Auf meinem Weg bereicherten mich Bücher über positives Denken, Weiterbildungen in der Kinesiologie, Fußreflexzonenmassage, Dorn und Breuss, Arbeit mit Energiesteinen, Energetiker, Engelkarten. Mein Hobby Aerobictrainerin ließ mich von der Arbeit als Bürokauffrau/Bankkauffrau/Büro mit Finanzbuchhaltung zur hauptberuflichen Personaltrainerin mit Schwerpunkt Wirbelsäule werden. Auch in diesem Bereich absolvierte ich eine Menge spezieller Ausbildungen, die ich mit meinen persönlichen, praktischen Erfahrungen vertiefte. Als dann noch ein Pferd, genauer gesagt, ein Isländer, in unsere Familie kam, machte ich noch den Übungsleiter zum Voltigieren sowie den Übungsleiter zum Islandpferdereiten, um unser Pferd zu finanzieren und natürlich auch aus Liebe zu diesen Tieren. Ich weiß, dass ein Pferd sehr hohe Kosten frisst, jedoch ist dies eine andere Geschichte, warum ich Trausti schlussendlich gekauft habe. Eines weiß ich aus heutiger Sicht

bestimmt: Es war die beste Entscheidung war für mich und meine Kinder, um mit unserer Lebenssituation besser zurecht zu kommen.

Zum Schluss noch zu meinen Eltern, die mir ein schönes Zuhause gaben: Ein Haus im Grünen, abgeschieden von der Stadt. Im Garten waren viele Obstbäume und ein kleiner Wald, meine Mama pflegte viele Blumenbeete und -töpfe und am Rande gab es viele Gemüsebeete. In jungen Jahren war ich zwar dadurch oft abgeschnitten von meinen Schulkollegen, dafür vertiefte ich meine Beziehung zu den Tieren. Wir machten auch jedes Jahr Sommer- u. Winterurlaube zu viert, obwohl es sich meine Eltern immer zusammensparen mussten. Aufgrund meiner Krankheiten/Anfälle habe ich leider nicht mehr sehr viele Erinnerungen daran. Als ich älter wurde, schätzte ich diesen wundervollen Ort und dieses alte Haus mit seinen vielen Geschichten immer mehr. Kurz erwähnt, hat dieses Haus noch eine „Selche“, wo mein Papa jedes Jahr selbst Fleisch „einsurte“ und danach „räucherte“. Ich durfte auch immer beim Schnapsbrennen dabei sein und da er mit Leib und Seele mehr Heger als Jäger war, lernte ich auch das Jagen kennen. Als Steinbock war und bin ich sehr naturverbunden, was ich hier ausleben konnte. Meine Schwester verbrachte eher Zeit mit meiner Mama und ich mit meinem Papa, wenn er am Wochenende dann zu Hause war. Auch hierüber könnte ich so viel erzählen, aber in diesem Buch geht es um etwas anderes.

Mein Leben hat mich viele unterschiedliche Ereignisse durchleben lassen und die dabei gewonnenen Erfahrungen wollte ich mit euch teilen, in der Hoffnung, euch damit weiter helfen zu können. So ist dieses Buch „Trotz Schicksalsschlag zurück ins Leben“ mit den vier Jahreszeiten, die uns auf dem Weg zurück in ein freudvolles Leben und zur Selbstliebe unterstützen, entstanden.

Es soll auch als Nachschlagewerk dienen, Hilfe in Verzweiflungssituationen bieten und unterstützend sein, wieder zu sich selbst und den eigenen Weg zu finden.

Zurück zum Spaß, zur Freude und zum Genuss, denn dafür sind wir hier, auch die schönen Seiten des Lebens zu erleben! Denke täglich daran und lass das Licht in dir leuchten! Auch wenn die dunklen Zeiten, gefüllt mit schweren Gefühlen wie Angst, Traurigkeit und Hilflosigkeit, so stark scheinen, sind das Licht und die Liebe stärker. Wir müssen es uns nur täglich bewusst machen und mit all unseren wundervollen Helfern stärken!

Du schaffst das auch – bewusst machen – loslassen und das Gute zulassen!!!!

Ziel ist es,

Wege aus dem alltäglichen Stress und der Anspannung zu finden und Schmerzen gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Den Augenblick entschleunigen – nimm dir Zeit – Zeit, für dich selbst

Finde dein Ich – finde deine Bestimmung – deinen Weg

Die Jahreszeiten können dir dabei helfen!

## 2. Gewohnheiten

Die Gewohnheit, ständig über seine Probleme zu grübeln und ausführlich darüber zu sprechen, verstärkt sie bloß. Wenn du dich aber auf die positiven Dinge in deinem Leben konzentrierst, intensivieren sich diese und werden sich schließlich immer mehr zeigen.

„DAS LEBEN IST LEICHT, VOLLER FREUDE UND LIEBE!!!“

(in der Früh wiederholt vorsagen)



### **3. Balance**

Alles ist in ständiger Bewegung. Unsere Aufgabe ist es, unser Leben in Balance zu halten, so wie es in der Natur geschieht.

Sonne: In Maßen wird sie für alles Leben gebraucht: Erde, Pflanzen – ohne Licht keine Pflanzen – ohne Pflanzen keine Tiere und keine Menschen, d.h. kein Leben!

Zu viel Sonne: Hitze – Austrocknung – Verbrennungen... Die Natur regelt ihren Zyklus selbst. Aus verbrannten, verkohlten Gebieten entsteht wieder neues Leben!

Wasser: wird von der ganzen Erde benötigt, wie die Sonne in Maßen als Lebensstoff für Pflanzen, Tiere und Menschen.

Zu viel Wasser ergibt Überschwemmungen... Die Natur regelt ihren Zyklus.

Unsere Erde hält sich selbst in Balance, der Mensch alleine bringt sie in Dis-Balance, ins Ungleichgewicht!

Der Mensch hat mit der Zeit verlernt, mit der Natur und für die Natur zu leben und dadurch sein Leben mit dem Leben der Natur in Balance zu halten.

Es beginnt schon damit, dass viele sich selbst nicht mehr richtig spüren und falsche Entscheidungen treffen. Sei es das falsche Essen oder Trinken, man nimmt sich keine Zeit mehr für sich selbst, erledigt vieles im Stress, abhängig von Elektronik (Handy, Computer)... Die Menschen funktionieren nach Vorgaben, einem fremden Programm! Wer kennt noch seine eigenen Vorlieben? Wer weiß genau, was sein Ziel ist? Ein Ziel für mich selbst, wo ich weiß, wie ich mein Leben er-leben möchte? Ich selbst hatte mich auch zu lange verloren, doch jetzt habe ich mich wieder gefunden und versuche jeden Tag aufs Neue, nach meinen Wünschen und Idealen zu leben, so wie

es in und mit meiner Umgebung möglich ist. Jeden Tag aufs Neue! Das ist es: Nie aufgeben! Jeden Tag bekommen wir wieder die Chance, uns zu verwirklichen und zu stärken, für das, was uns an diesem Tag erwartet!

„Gesundheit gibt es nicht im Handel, das gibt es nur durch Lebenswandel.“  
(Sebastian Kneipp)

## 4. Kurze Einführung

Ich hatte schon immer ein Gefühl, meine Erlebnisse und die daraus gewonnenen Erfahrungen für andere aufzuschreiben. Ich war sehr lange suchend, kaufte mir viele Bücher, die mir auch sehr in den unterschiedlichen Phasen geholfen hatten. Ich lernte im Laufe meines ereignisreichen Lebens viele Menschen kennen, die mir immer wieder auf unterschiedliche Weise, zur jeweils passenden Zeit, geholfen haben. Da ich in meinem bisherigen Leben schon einiges durchlebt, vieles gelernt und erfahren habe, möchte ich dieses Wissen mit anderen teilen, die vielleicht auch auf der Suche sind. Die spüren, etwas verändern zu wollen, sich befreien und von nun an in Freude und Liebe leben zu wollen.

Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Aufgaben und ich durfte lernen, dass es sehr viele Helfer und Hilfsmittel gibt, die unseren Weg erleichtern können. Ich habe selbst dafür sehr lange gebraucht und hatte mir gewünscht, schon viel früher über diese Vielfalt und Einfachheit erfahren zu haben. Ich hätte mir dadurch viele lange, trübe Zeiten erspart. Das war der Anlass, dass ich mich eines Tages hingesetzt habe und zu schreiben begann.

Ich bin keine Schriftstellerin, sondern ein Mensch, der die aus seinem Leben gewonnenen Erfahrungen mit eigenen Worten niedergeschrieben hat.

Teilweise habe ich mich an den Jahreslauf der Natur gehalten und dann wieder Vergleiche aus meinem Leben gezogen. Ich weiß, dass es unendlich viele unterschiedliche Erlebnisse in unserem Leben auf dieser Erde gibt, doch eines ist bei uns allen gleich: Wir wollen in Freude, Friede und Liebe dieses Leben erleben. Wie jeder einzelne dieses für sich erleben möchte, darin besteht der Unterschied und dabei stellt sich jeder die Frage: „Was brauche ich, um in Freude, Friede und Liebe leben zu können?“ Oder sollte

es besser heißen: „Was brauche ich WIRKLICH, um in Freude, Friede und Liebe leben zu können?“

Wenn du dir alleine zu diesem einen Satz ein paar mehr Gedanken machst, fällt dir auf, dass das so einfach gar nicht zu beantworten ist, oder?

Der Kranke wünscht sich gesund zu sein, der Einsame wünscht sich jemanden, um sein Leben mit ihm teilen zu können, der Hungrige und Durstige wünscht sich Essen und Trinken, der Ängstliche wünscht sich Stärke, um die Angst zu überwinden, der Verletzte wünscht sich Heilung auf allen Ebenen, der Trauernde wünscht sich Freude, der Eingesperrte (körperlich und geistig) wünscht sich Freiheit, usw.

## 5. Lebensvergleich mit einem Baum

Unser Leben ist vergleichbar mit dem Wachstum und dem Sein des Baumes. Zuerst befindet sich unser Samen in der Erde (Mutterleib-Mutter Erde), egal auf welchem Platz unseres Planeten Erde. Trotzdem ist bereits jetzt vorgegeben, welche Art von Baum (Mensch) wir werden. Je nachdem, wie die Beschaffenheit dieser Erde (aus dem Erbgut-Gene) ist, entwickeln wir uns. Dann keimen wir, bohren uns durch die Erde, Wurzeln beginnen zu wachsen, bis wir aus der Erde heraus ans Licht kommen. Wieder kommt es auf die Umwelteinflüsse (Umfeld) an. Wasser, Sonne, Wind, Tiere, Geborgenheit, Liebe, Einsamkeit, Platzmöglichkeit, ...

Je nachdem wird unser Stamm stark und widerstandsfähig oder durch Hindernisse verbogen und doch bahnen wir uns einen Weg weiter zur Sonne. Wie stark werden die Zweige, wieviel Hilfe oder Unterstützung bekommen wir von den Nachbarsbäumen (Familie, Freunde, Bekannte), die uns schützen oder später Platz lassen zum Wachsen. Sind wir groß genug, können auch wir Schutz (Hilfe für andere und die Erde) für Tiere sein, Blätter und Blüten bieten Futter für sie, oder wir sind einfach nur Treffpunkt für Tiere. So geht der Kreislauf weiter.

Jedes Jahr im Herbst lässt der Baum die Blätter los, eine Chance zum Loslassen. Zu Beginn fallen nur vereinzelt Blätter zu Boden, später fallen sehr viele ab, bis der Baum am Ende des Herbstes alle Blätter verloren hat. Nur so kommt er durch den Rückzug der Säfte in die Wurzeln unbeschadet durch den Winter und kommt so zur Ruhe, um im neuen Jahr neu austreiben zu können – diese Zeit gibt auch uns die Chance, von Altem loszulassen und zur Ruhe und zu sich selbst zu finden.

## 6. Lebensfluss

Wolken: Was können uns die Wolken für unseren Lebensfluss verraten?

Es gibt schneeweiße, flauschige Wolken, Schäfchenwolken bis hin zu ganz dunkelgrauen, fast schwarzen Wolken. So gibt es bei uns kleine Ängste, wenig Sorgen, ein bisschen Trauer, wenige Verletzungen bis hin zu Blitz und Donner, was sich bei uns wie ganz schlimmer Herzschmerz anfühlt.

Manchmal gibt es ein paar Tage durchgehend strahlend blauen Himmel, später ziehen manchmal ein paar Wolken vorüber. Dann passiert es, das Wetter ändert sich schlagartig, graue Wolken ziehen auf und bleiben am Himmel stehen. Ein paar Tage später werden sie immer dunkler bis ganz Schwarz.

Doch der Himmel ist in ständiger Bewegung und so ziehen die schwarzen und grauen Wolken wieder weiter und die Sonne kommt schön langsam wieder durch. Manchmal braucht sie länger, doch wenn sie wieder strahlend schön scheint und der Himmel blau leuchtet, ist alles wieder gut.

Lebensfluss soll: Freude – Spiel – Lachen – Spaß – Lebensfreude – Unbeschwertheit beinhalten.

Blockaden wie Ängste, Sorgen, Verletzungen, Trauer sorgen für Angespanntheit, Verkrampfungen bis hin zu Krankheiten. Sie blockieren spontane Entscheidungen, lassen uns am Platz verharren – wir hängen in einer GEDANKENSPIRALE.

Fokussiere dich nicht auf die Hindernisse, dadurch werden diese noch größer und mächtiger! Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Fließen. Wenn

du den Fluss zulässt, kann alles, was du in deinem Leben brauchst, zu dir fließen! So wie sich das Wasser immer seinen Weg sucht – auch wenn es nicht immer der leichte und direkte Weg ist!