



# LEBENSFREUDE SCHATZ DES REGENBOGENS

*Obwohl die Seele unsichtbar ist,  
macht sie doch den Menschen aus  
und ist Großteils für unsere  
Gesundheit verantwortlich*

ILSE JEDLICKA

# **LEBENSFREUDE SCHATZ DES REGENBOGENS**

**Obwohl die Seele unsichtbar ist,  
macht sie doch den Menschen aus und ist  
Großteils für unsere Gesundheit verantwortlich.**

*Seele des Menschen,  
wie gleichst du dem Wasser!  
Schicksal des Menschen,  
wie gleichst du dem Wind!*

(Johann Wolfgang von Goethe)

## **Buch**

Die Lebensfreude entspringt unserer Seele und ist ein großer Faktor der Gesundheit.

Wie zeigt sich fehlende Lebensfreude?

Was sind die Auslöser fehlender Lebensfreude?

Wie kann man Lebensfreude fördern bzw. steigern?

Diese und ähnliche Fragen werden oft von Klientinnen und Klienten an mich gestellt.

In diesem Buch möchte ich meine Erkenntnisse durch Erfahrungen aus fast dreißig Jahren als Lebens- Sterbe- und Trauerbegleiterin, sowie aus zehn Jahren als Humanenergetikerin einbringen.

Ich stelle verschiedene Möglichkeiten vor und gebe Anregungen, um Lebensfreude fördern und gewinnen zu können.

# Inhaltsverzeichnis

Buch

LEBENSFREUDE

Wie zeigt sich fehlende Lebensfreude?  
Auslöser fehlender Lebensfreude  
Jede Krise wird durch Verlust ausgelöst  
Was ist Ihr Ziel?  
Lebensfreude trotz schmerzlicher Verluste  
Meine Seele - mein Ich  
Was ist Seelenpflege?  
Loslassen  
Den Himmel erfahren  
Positiv denken  
Lesen als Heilmittel  
Der Sonne entgegen  
Fremdenergie  
Farben Hilfe zum Wohlfühlen  
Die Gesundheit ist ein wertvolles Geschenk  
Auf Herberg-Suche und Flucht  
Demut  
Eine Frau mit zweiundvierzig Jahren  
Vater und Mutter ehren  
Depressionen, Ängste, Burn Out  
Sucht  
Alkoholprobleme  
Mitgefühl statt Mitleid  
Selbstwertgefühl  
Meditation

Weisheit erlangen  
Energetische Methoden für Lebensfreude  
Gelassenheit bedarf ständiger Übung  
Der kleine Prinz  
Bewusst verabschieden  
Schmerz als Schrei der Seele  
Schmerzen „ohne Befund“  
Geschlechtsspezifische/sexuelle Orientierung finden  
Sex-Missbrauch

#### UNSERE KINDER

Machte ich bei der Erziehung etwas falsch?  
Du erntest, was du säst  
Es tut mir so leid, dass ich ihm nicht helfen kann

#### SOZIALES VERHALTEN STEIGERT DIE LEBENSFREUDE

Ein verpflichtetes Sozialjahr,  
Die heutige Jugend....  
Freiwilligentätigkeit oder Ehrenamt  
Nächstenliebe  
Blinde sehen - Lahme gehen  
Gesellschaft aller Lebensalter

#### WAS KRÄNKT MINDERT DIE LEBENSFREUDE

Dement verwirrt was nun?  
Wie können wir uns vor Demenz schützen?  
Altensonntag  
Validation  
Ausschnitt eines Briefes der Wunder wirkte  
Die Liebe als Therapie  
Armer Sünder  
Euthanasie  
Gegenverkehr bei Gefühlen  
Apropos Stimme

Wortlose Kommunikation  
Ein Schnippchen geschlagen  
Alterssturheit  
Einfühlungsvermögen  
Der Herr segne Dich  
Krankheit als Begegnung  
Gott hat uns das Leben auferlegt  
Schenke Zeit  
Wahre Werte  
Träume  
Was ich dir noch sagen wollte ...  
Weshalb die Trauer schmerzt  
Allerheiligen  
Der Bub  
Arbeitsgemeinschaft Haus des Friedens  
Jeder ist ein Haus des Friedens  
Besuch im Heim oder Krankenhaus  
Mit dem Tod auf du und du  
Danke für jedes gute Wort  
Herbergsuche

## SPIRITUALITÄT

Der 6. Sinn  
Warum gibt es keine Propheten mehr?  
Auferstehung - Ende des Kreuzweges  
Durch Schreiben Erleichterung finden  
Vater begrüßt neue Schwiegertochter  
Yin Yang  
Zeitalter des Wassermannes  
Gesundheitswesen  
Hand, Herz und Hirn  
Die richtigen Worte

Coronavirus und der Turmbau zu Babel  
Liebe – der einzige Weg in die Herrlichkeit  
Ihr seid das Licht der Welt  
Jahreswechsel  
Gibt es Engel wirklich?  
50 Jahre nach Kriegsende  
Danksagung feiern  
Danke sagen!  
Gebet

Autorin

Am Ende des Regenbogens

Quellennachweis

Meine weiteren Bücher

## **LEBENSFREUDE**

Wie zeigt sich fehlende Lebensfreude?

- Wenn man sich leer und ausgebrannt oder ausgepowert fühlt.
- Zu oft müde ist.
- Wiederholte oder anhaltende negative Gefühle verspürt.
- Unter Konzentrationsstörung oder Lernblockaden leidet.
- Leistungen in Beruf, Schule und Freizeit nachlassen.
- Sich beruflich oder privat überfordert fühlt.
- Bewusst Konflikte vermeidet - aus Angst davor.
- Entscheidungen verhindert, bzw. sich nicht entscheiden kann.
- Sich unsicher oder verloren fühlt.
- Gewichtsprobleme hat.
- Die eigenen Stärken und Fähigkeiten nicht erkennt.
- Wenn man das Gefühl hat, die persönliche Fähigkeit nicht entwickeln zu können.
- Wenn man Geschlechtsspezifische oder sexuelle Orientierung sucht.
- Die Harmonie in Beziehungen mit Partner, Kindern und Freunden verlorenging.



- Lebensziele nicht definieren oder umsetzen kann.
- An Schlaflosigkeit leidet oder zu viel „Gedanken wälzt“.
- Sich ungeliebt fühlt oder das Gefühl hat, nicht liebenswert zu sein.
- Sucht in unserem Leben vorherrschend ist oder unser Leben belastet.
- An Schmerzen leidet, aber die Mediziner nicht helfen können, oder an Schmerzen ohne Ursache leidet.
- Den Drang hat sich selbst zu verletzen.
- Auffallend oft unter Vergesslichkeit leidet.
- Unter der Umweltbelastung oder der Witterung leidet.
- Wenn man unter Lust-, Energie-, Freud-, Sinn-, Nutz-, Kraft- oder Antriebs-Losigkeit leidet.
- Unter Ängsten leidet.
- Und vieles mehr.

### **Auslöser fehlender Lebensfreude**

\* Außergewöhnlicher Druck und langanhaltende Anspannung erzeugen Stress. Stress lässt die Luft anhalten oder man nennt es oft: „das Blut friert ein“. Es bilden sich energetische Blockaden.

\*Die heutige Zeit stellt an uns Menschen hohe Ansprüche. Es kann sein, dass wir uns denen nicht gewachsen fühlen. Wir sind in Beruf und im Privatleben überfordert und das kann Burn Out auslösen. Burn Out zeigt sich unter anderem

mit Energielosigkeit. Man fühlt sich leer und ausgebrannt. Wir verlieren dadurch unsere **Selbstachtung**, unser **Selbstwertgefühl**, sowie unser **Selbstbewusstsein** und unsere **Selbstliebe**.

\*Es gibt Menschen oder Zeiten in dem es mit den Einnahmen nicht richtig funktioniert. Auch wenn man versucht es zu ändern, die Einnahmen kommen nicht zum entsprechenden Fließen. Man sucht eine Ursache und findet sie nicht. Es gibt verschiedene Ursachen, die die Finanzprobleme auslösen oder den beruflichen Erfolg hemmen und somit den Geldfluss zum Stocken bringen. Diese Ursachen entstehen meistens durch Blockaden.

\*Wir haben alle einen hohen Lebensstandard, um den aufrecht zu erhalten, bekommen wir manchmal Existenzängste. Diese bescheren uns gelegentlich oder oft schlaflose Nächte. Es können auch andere Ursachen Schlaflosigkeit hervorrufen. Mit dem Austesten erfährt man die entsprechende Ursache.

\*Die Medien tragen einen großen Teil dazu bei, dass wir von negativen Gefühlen geplagt werden, die Ängste hervorrufen können. Ein zu intensives Handhaben von Computer, Smartphon oder Fernsehen kann Fremdenergie auslösen. Das sind meistens negative Energien, die uns belasten bzw. „hinunterziehen“. Wir werden freudlos und oft depressiv.

\*Schlechte Erlebnisse lösen Traumata in uns aus. Wir können uns oft selbst nicht aus der Vergangenheit „befreien“ und leiden darunter.

\*Ich glaube, es waren die Kriege - nicht nur die Weltkriege, Kriege und langanhaltende Kämpfe, welche es seit tausenden Jahren gibt - die verursachten, dass sich manche Menschen sexuell oder emotional zum gleichen Geschlecht

hingezogen fühlen. Den Männern wurde in Kriegsgebieten oft Frauen zugeführt. Auch „Brom“ wurde den Soldaten ausgegeben, das den sexuellen Drang minderte. Doch ich kann mir vorstellen, dass manche Männer mit Kameraden sexuelle Handlungen durchführten. Dabei, oder dadurch konnte sich in manchen Fällen ein Liebesgefühl zum gleichen Geschlecht entwickeln. Die Menschen waren damals gläubiger als heute, es war „Sünde“ für sie. Daher hatten manche ein schlechtes Gewissen und das hat höchstwahrscheinlich Blockaden im Unterbewusstsein verursacht.

Ebenso war es wahrscheinlich bei den Frauen, die ohne Männer zurückblieben. Meine Mutter erzählte mir; Zu ihr kam während des Krieges öfter eine Freundin aus Wien und blieb einige Tage bei ihr. Sie schliefen gemeinsam in den Ehebetten. Eines Nachts wurde meine Mutter schreiend wach, weil sie von ihrer Freundin geküsst wurde. Ich kann mir vorstellen, dass bei solchen Begebenheiten es sich wie bei den Soldaten im Krieg entwickelte, dass manche Frauen nur noch Frauen begehren. Bei meiner Mutter war es Gott sei Dank nicht so.

\*Viele Jugendliche leiden unter den familiären Umständen, bzw. unter Beziehungsstress so sehr, dass sie den seelischen Schmerz mit einem physischen Schmerz überdecken wollen, indem sie sich selbst verwunden, zum Beispiel „Ritzen“.

\*So viele Situationen oder Umweltbelastung beeinträchtigen uns negativ und lösen Gefühle in uns aus, welche unsere Gesundheit gefährden. So z.B. können durch emotionale Ursachen oder Umweltverschmutzung Allergien ausgelöst werden, unser Immunsystem schwächen oder Schmerzen ohne Befund erzeugen u.v.m.

\*Die meisten Menschen leiden als Erwachsene noch durch ihre lieblose Kindheit. Die Eltern waren durch Beruf und den täglichen Anforderungen so sehr beschäftigt, dass sie ihren Kindern nicht die entsprechende Liebe und Fürsorge entgegenbringen konnten. Das geschah weniger aus Lieblosigkeit, sondern aus Überforderung.

\*Als nicht das erwünschte Geschlecht auf die Welt zu kommen, oder wenn man kein Wunschkind war, aber auch wenn die Mutter abtreiben wollte, als sie schwanger war, erzeugte enorme Blockaden, unter denen man eventuell auch als erwachsener Mensch noch leidet.

\*Der derzeitige Überfluss und die dadurch entstandene Lebensweise erzeugt oft eine Leere in uns. Wir meinen diese Leere mit dem Essen füllen zu können, daher wird zu viel gegessen, und das falsche, wie Chips und viel anderes Fast Food. Die fehlende Süße des Lebens wollen wir mit gekauften Süßigkeiten ausgleichen, was uns aber nicht gelingt. Wir werden nur dicker und schwerer, was zur Folge hat, dass wir die Selbstachtung und das Selbstwertgefühl, sowie, die Lebensfreude verlieren.

\*Sucht: Nicht nur Alkohol, alles was uns abhängig macht, zerstört unsere Seele. Es entwickelt sich Abhängigkeit und Sucht. Sucht nach Alkohol, Drogen, Medikamente. Damit sucht man aber etwas ganz anderes, und zwar: Liebe und Ebenbürtigkeit, sowie Anerkennung und viele Gefühle, die uns abhandengekommen sind.

Das sind wohl die bekanntesten Süchte, aber dachten Sie schon daran, dass Sehnsucht oder Eifersucht wie die Namen schon sagen, Süchte sind und krank machen können? Ja, sogar gestorben sind Leute schon an „Liebeskummer“. Auch Schmerzen können eine Sucht sein. Besonders chronische

oder psychische Krankheiten sind oft Zeichen von Sucht. Schmerz als Sucht ist genauso schwer abzulösen, wie jede andere Sucht. Sucht bedeutet, dass man etwas sucht – angestrengt sucht, vergeblich sucht – daher greift man als Ersatz zu Alkohol, Drogen, Medikamenten, nicht passendem Partner oder Partnerin, oder eignet sich, selbstverständlich im Unterbewusstsein eine Krankheit oder Schmerzen an.

\*Auch überstarke Sehnsucht ist ablösbar, genauso wie undefinierbare negative Gefühle und Emotionen.

Wenn Ärzte, Bachblüten oder andere sogenannte alternative Heilmethoden nicht helfen, dann können Blockadeablösen mit einer weiterentwickelten Kinesiologie helfen

**Lebensfreude zu finden.**

### **Jede Krise wird durch Verlust ausgelöst**

Auch von Angst vor Verlust. Das kann der Verlust von Ansehen oder finanzieller Verlust sein. Verlust des Selbstwertgefühls, ist oft gleichlaufend mit anderen Verlusten. Der Verlust des Elternhauses, der Heimat, der Arbeitsstelle oder sonst einem örtlichen Verlust. Der Verlust von Eltern, eines Partners oder eines Kindes. Der Verlust von Personen kann durch Streit, Tod oder „nur“ durch Ausziehen aus dem elterlichen Haushalt oder einer Wohngemeinschaft sein. Verlust der Arbeit ist zurzeit ein großes Thema.

Oft höre ich, dass jemand sagt, na ja, das war eine Trennung durch Scheidung, das ist doch nicht so schlimm, als wenn ein Partner stirbt. Ich habe da eine andere Meinung. Ich würde Gott danken, hätte ich den Partner durch Tod verloren. Da könnte ich achtungsvoll an ihn denken. Von den Menschen wird man bemitleidet, wenn der Partner stirbt, und nicht verachtet, wie bei einer Scheidung, auch wenn man sich vom Partner nicht wegen eines neuen Partners getrennt hat. Ich habe auch schon die Vergleiche

gehört: „Ihr habt doch nur euer Baby verloren und seid noch jung. Da könnt ihr noch Kinder bekommen. Ich bin schon alt und kann keine Kinder mehr bekommen.“ Oder: „Den Partner zu verlieren ist viel schlimmer, als ein Kind zu verlieren. Meine Kinder sind erwachsen und ich bin ohne den Partner einsam. Mir fehlt seine Zärtlichkeit.“

Es ist vollkommen klar, das eigene Leid ist bei den meisten Menschen größer oder stärker als das Leid anderer Menschen.

Ich habe aber auch erlebt, wie ein junges Elternpaar den Sinn des Todes ihres Kindes „durchschaut“ hat. Mit dem Herzen durchschaut. Sie konnten Gott danken, dass sie mit ihrem Baby für kurze Zeit zusammen sein durften. Sie hatten die Fähigkeit, darüber glücklich zu sein, dass es ihrem Jungen jetzt so gut geht, was sie auch fühlen können. Schon beim ersten von zwei „Trauergesprächen“ fühlte ich, wie sie über sich hinauswachsen. Ich muss sagen, wo nichts ist, ist nichts. Diese Eltern waren vorher schon großartige Menschen. Sicher war das der Grundstock für ihre überdurchschnittlich geistige Reifung. Bei einem Gespräch in der Gruppe waren ältere Damen dabei, die das nicht verstehen konnten. Sie waren der Meinung diese beiden jungen Leute müssen unbedingt lesen.

Sie konnten nicht verstehen, dass diese jungen Eltern so eine Größe haben können. Eine Frau mit jahrelanger Begleiter-Erfahrung und Krankenschwesterausbildung hat wohl gemerkt, dass die beiden besondere Menschen sind und wollte das „Lesen-müssen“ abschwächen, indem sie meinte: „Wenn ihr lest, dann sollt ihr nur das nehmen, was für euch richtig ist.“ Ich finde, das einzig Richtige für das junge Elternpaar wäre gewesen, wenn man ihre Weisheit anerkannt und sich sogar ein Beispiel genommen hätte. Aus diesem Grunde habe ich sie zum Gruppentreffen eingeladen. Nicht allein das Alter macht weise, sondern vielmehr der Umgang mit den Erfahrungen im Leben. Der Tod eines jeden Menschen hat Sinn. Man muss ihn nur

erkennen, was sehr wenige Menschen können oder wollen. Sogar der Tod eines sehr alten Menschen hat verschiedene sinnvolle Auswirkungen auf seine Angehörigen.

Wenn ein Mensch in einer Krise, das Kind beim Namen nennt und sagen kann: „Gott ich habe es im Moment sehr schwer oder bin traurig usw., aber ich danke dir, für das Schöne, aber auch für das Schwere, was ich erlebt habe, dann kann er Erlösung und Befreiung erfahren.

Ich erlebe es fast täglich bei mir. Ich lebe mein Leben in Fülle. Im Arbeitsbereich, in der Familie und auch ehrenamtlich gibt es oft Stress. Am Abend, wenn ich bei der Meditation Gott den Tag darbringe, finde ich immer wieder einen Grund ihm zu danken, und wenn es nur ist, dass nichts Schlimmes passiert ist. Solange ich mit Gott hadere, dass der Tag besch...eiden war, geht es mir schlecht. Sobald ich aber denke, Gott ich danke dir, dass du nichts Schlimmes passieren hast lassen, geht es mir gut. Mir wird bewusst, dass einer von den Menschen, welche ich liebe, schwer krank, verunglücken oder sterben hätte können. Die Wohnung hätte ausbrennen können, das Haus einstürzen, das Auto von Fahrerflüchtigen schwer beschädigt und vieles mehr. Immer gibt es einen Grund zu danken.

### **Was ist Ihr Ziel?**

Lebensfreude bedeutet, sich sicher, leicht und fröhlich zu fühlen. Innere Mitte finden oder angekommen zu sein.

Ich denke jeder Mensch hat das Bedürfnis geliebt zu werden. Aber wie können uns andere Menschen lieben, wenn wir uns selbst nicht lieben können. Die Christliche Lehre sagt: „Liebe den Nächsten wie Dich selbst.“ Das heißt doch, wir sollen bei uns mit der Liebe beginnen. Damit ist nicht gemeint, eingebildet oder überheblich zu werden, sondern um sich zu lieben.

Stellen Sie fest, was Sie sich für Ihre Zukunft wünschen.

Wollen Sie:

Leistungen in Beruf, Schule und Freizeit steigern bzw. daran Freude/Erfüllung finden?

Selbstvertrauen entwickeln und stärken?

Eigene Stärken und Talente entdecken und fördern?

Lebensziele definieren und umsetzen?

Persönlichkeitsentwicklung entfalten?

Harmonie in Beziehungen mit Partner, Kindern und Freunden finden?

Entscheidungen aktiv herbeiführen?

Konflikte erfolgreich meistern?

Geschlechtsspezifische oder sexuelle Orientierung finden?

Immunsystem stärken?

Das Körpergewicht reduzieren?

Es gibt sicher noch Eigenschaften, die Sie sich gerne aneignen wollen und die ich hier nicht angeführt habe.

Oder Eigenschaften, die Sie mit Leichtigkeit ablegen möchten.

Mehr Wohlbefinden, Gesundheit, Spaß und



## LEBENSFREUDE genießen!

Durch Lebensfreude werden wir auch widerstandsfähiger gegen Krankheiten sein, da durch die Lebensfreude das Immunsystem gestärkt wird.

### **Lebensfreude trotz schmerzlicher Verluste**

Ich glaube es geht Ihnen nicht viel anders als mir, dass Sie sich besonders zu Weihnachten, Silvester, Geburtstagen und bei Hochzeiten mit der Vergangenheit beschäftigen und in die Zukunft denken. Das lässt uns sehr oft traurig sein. Für mich habe ich vor vielen Jahren ein Rezept gefunden, damit umzugehen. Vielleicht ist es auch für Sie ein Weg zur „Lebensfreude“ trotz schmerzlicher Erinnerungen oder Verluste.

Lange Jahre brauchte ich, um herauszufinden, dass ich nicht um den, die oder das Verlorene trauerte, sondern um mich! Ich beweinte meine eigene Einsamkeit. Den Verlust eines Menschen welcher meine Zeit verschönerte, durch seine Worte, Taten oder ganz einfach durch, „sein da sein“. Wenn ich Sie jetzt daran erinnere, wie Gott sich im Alten Testament nennen ließ, werden Sie sehen, dass man ganz wohl damit glücklich werden kann. „Ich bin der ICH BIN DA“. Ich weiß nun, dass ich nie wirklich allein bin. Ich musste nur lernen, mit mir etwas anfangen zu können und mich nicht von anderen Menschen unterhalten lassen zu müssen, um nicht einsam zu sein. Dazu gehört bei mir sicher die Meditation und seit einigen Jahren das Schreiben am PC. Was früher zu meiner Beschäftigung mit mir gehörte und das mich oft in die Meditation führte, war das Handarbeiten. Seit über dreißig Jahren ist mir das meiner Finger wegen nicht mehr möglich. Der PC hat diese Stelle eingenommen. Allerdings führt das Schreiben bei mir nicht zur Meditation.

Zu den schmerzlichen Verlusten gehört für mich nicht nur der Tod, sondern noch schmerzlicher finde ich lieblose Trennung durch Streit, Unverständnis oder sogar Hass.

## **Meine Seele - mein Ich**

Ich glaube, obwohl die Seele unsichtbar ist, macht sie doch den Menschen aus.

Wir vernachlässigen sie nur zu sehr und daher leiden immer mehr Menschen durch physische und psychische Probleme. Fast jede Krankheit hat seelische Ursachen. Wenn wir also unsere Seele pflegen, pflegen und fördern wir unsere Gesundheit und Lebensfreude. Es gibt dadurch weniger Gründe bzw. Ursachen für Krankheiten.

Nachdem ich bei der ehrenamtlichen Trauerbegleitung und meiner Arbeit als Humanenergetikerin mit der Seele der Menschen konfrontiert werde, merke ich immer wieder, dass die Klienten oft die gleichen Themen haben als ich sie er- bzw. durchlebe habe.

In diesem Buch möchte ich durch meine eigenen Erfahrungen Menschen animieren, ihre Seele zu pflegen und sich mit alltäglichen, aber sinnvollen Themen zu beschäftigen, denn das ist meiner Meinung nach, ein großer Faktor, für das Wohl unserer Seele und somit für Lebensfreude und Gesundheit.

## **Was ist Seelenpflege?**

Vor Jahren war es Mode, Entspannung „Seele baumeln lassen“ zu nennen. Wir pflegen unser Gesicht, die Zähne, die Haare, den Körper, unsere Wohnung, unser Haus, unser Auto, aber wer von uns pflegt seine Seele? Unter Seelenpflege verstehe ich, meiner Seele etwas Gutes zu

tun, nicht nur baumeln lassen, sondern sie auch reinigen, aufbauen, stärken - eben pflegen. Es ist schon ähnlich der Seelsorge und hat auch etwas vom Seele baumeln lassen zu tun. Doch es kommen noch Übungen, Blockadenablösen und andere Handlungen dazu, wie z.B. Meditationen, Phantasiereisen, Reiki, Chakra-Reinigung, sowie verschiedene andere Techniken.

Jeder kann seine Seele selbst pflegen, so wie sich z.B. die Frauen ihre Haare selbst waschen.

Man kann sich aber die Seele auch mit Hilfe von geschultem Personal (Therapeuten, Begleiter/Coach oder Humanenergetiker), wie der Friseur es für die Haare ist, pflegen lassen. Dazu kommen die Gespräche, während denen man den Frust abladen kann und wird dabei ernst genommen. Oder Gespräche über Themen, die man sonst niemandem anvertrauen will. Negative Gefühle werden mit Hilfe des Coachs oder Begleiters abgelöst und positive Gefühle manifestiert. Man könnte auch sagen: negative Emotionen werden in positive verwandelt. Dazu braucht es finanziell nicht mehr als für einen Friseur oder eine Kosmetikerin. Seelenpflege sollte man regelmäßig wie das Haarschneiden machen.

Wer täglich seine Seele pflegt und regelmäßig zu jemandem der dafür ausgebildet ist geht, wird strahlen und glücklich sein. Diese Menschen werden auch gesünder sein und mehr Lebensfreude empfinden als diejenigen, die ihre Seele nicht pflegen. Was mir besonders wichtig für die Seele ist, sind sinnvolle Gedanken und Gespräche.

## **Loslassen**

Eine große Hilfe bei der Seelenpflege ist das „Loslassen“. Viele Ärzte, Therapeuten und Krankenschwestern, auch Sterbebegleiter sagen zu ihren Patienten oder Klienten: „Sie

müssen loslassen.“ Doch niemand erklärt, wie man loslassen kann.

Es gibt einige Praktiken, um loslassen zu können.

Was bedeutet „loslassen“ eigentlich genau?

\*Ich lasse einen geliebten Menschen los, damit er sein Leben nach seinem Sinn gestalten kann.

\* Ich lasse einen geliebten Menschen los, damit er in die Herrlichkeit Gottes eingehen kann, ohne dass ich ihn verliere.

\* Ich löse mich von meinen zerstörerischen und zwanghaften Eigenschaften.

\* Ich akzeptiere, dass ich das Leben und andere nicht kontrollieren kann. Ich höre daher damit auf, Ergebnisse erzwingen zu wollen und tue das, was mir möglich ist: Mein eigenes Leben in Ordnung zu bringen.

\* Ich beende sinnlose Bemühungen, andere zu Verhaltensweisen zu bringen, die ich richtig finde.

\* Ich verabschiede mich von der Einstellung, dass Situationen sich in einer Weise und zu einer Zeit entwirren müssen, wie ich es gerne hätte.

Es geht nicht nur darum, dass wir etwas oder jemanden festhalten, weil wir sie nicht loslassen wollen.

Es geht auch darum, dass wir diese Sache oder Person brauchen, um uns daran festzuhalten. Wir selbst sind es, die Halt benötigen.

Wir wollen uns selbst an etwas oder an jemanden festhalten.

Das kann leider auch eine Krankheit sein.

Voraussetzung zum Loslassen:

Zunächst ist es notwendig, dass wir selbst Halt finden - und zwar in uns selbst.

Das ist die grundlegende Voraussetzung dafür, dass wir anderes und vor allem andere Personen loslassen können.

Es bringt z. B. nichts, wenn eine Frau es schafft, ihren geliebten verstorbenen Mann loszulassen, indem sie sich an einen anderen klammert, um wieder Halt zu bekommen.

Auch nach einer Trennung oder Scheidung von einem Partner soll man sich nicht gleich in eine neue Partnerschaft stürzen. Es ist wichtig Abschied zu nehmen und Trauerarbeit zu leisten bzw. im Herzen die Trennung zu verarbeiten. Erst wenn das Herz frei ist, kann eine neue Beziehung Platz finden.

Dabei spielt es keine Rolle, von wem die Trennung herbeigeführt wurde. Niemand trennt sich ohne Grund von einem Partner. Auch nicht, wenn man sich wegen einem neuen Partner trennt, denn wäre die Beziehung in Ordnung, hätte man sich nicht in einen anderen Mann oder Frau verliebt. Der Schritt der Trennung, kann trotzdem schmerzhaft sein und sollte verarbeitet werden.

### **Den Himmel erfahren**

Ich glaube, als ich 1988 bei einem Unfall einen Herzstillstand hatte und fühlte, dass mein Körper tot ist, habe ich durch das Loslassen, den „Himmel“ erfahren!

Wäre ich verkrampft geblieben, wie ich es zu dieser Zeit im Alltag war und hätte nicht loslassen können - ev. „Hölle“.

Allerdings habe ich schon seit dem Unglück meines Kletterpartners, das war einige Jahre vorher, mit dem Tod

vor Augen gelebt. Dadurch war meine Lebensweise liebevoll und friedliebend. Ich habe vermieden andere Menschen zu verletzen.

Als mir bewusst war, dass ich keinen Körper spürte und irgendwo oben war, legte ich das Schicksal meiner Kinder in Gottes Hände mit den Gedanken:

„Gott - ich weiß, dass du keine Hände hast, ich kann aber nur in Bildern denken. Ich lege (ICH LASSE LOS) das Schicksal meiner Kinder in deine Hände. Bitte LASSE` DU nicht zu, dass ihnen ein schweres Leid geschieht.“

Mit Ge - LASSEN - heit, dachte ich die Worte: „Nun hab` ich euch doch im Stich gelassen.“

Ich hatte ihnen immer versprochen bis zur bitteren Neige bei ihnen zu sein und sie nicht im Stich zu LASSEN.

## **Positiv denken**

Positiv zu denken, ist auf jeden Fall eine Lebenshilfe und ein Weg zur Lebensfreude. Hätte mir Gott nicht die Fröhlichkeit ins Leben mitgegeben, wäre ich ganz sicher schon lange tot oder geistesgestört. Fröhlich kann man aber nur durch positives Denken sein. Trotzdem ist positives Denken nicht das Um und Auf, um immer fröhlich sein zu können und schon gar nicht, um alle Sorgen weg wischen zu können. Man kann sie anders betrachten, damit sie nicht gar so schwer zu tragen sind, aber wegzaubern kann man Kummer und Sorgen auch mit positivem Denken nicht unbedingt.

Es spielen einige Faktoren mit, damit ein positiv formulierter Satz „ankommt“ und „wahr“- genommen werden kann. Zum Beispiel die Tagesverfassung - Witterung - Begegnungen - Nachrichten - Gesundheit - Vorhaben (Pläne) u.v.m. Mir gefällt auch die Aussage nicht, dass man eine Affirmation,