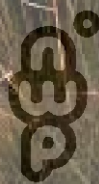


# Die kleinen Freuden des Lebens

Heidi Rapp



THE NEW WORLD PUBLISHING

**Die kleinen Freuden des Lebens**

Heidi Rapp

© The New World Publishing  
Neckargemünd, 2009  
[www.tnwpublishing.com](http://www.tnwpublishing.com)

Grafische Gestaltung und Satz:  
TNWPublishing.com

Alle Rechte vorbehalten.



# Die kleinen Freuden des Lebens

Heidi Rapp



## Achtsamkeit

In der heutigen Zeit konzentrieren sich leider sehr viele Menschen auf die negativen Dinge des Lebens. Oder nur dann auf die positiven, wenn sie wirklich außergewöhnlich sind, so außergewöhnlich, dass sie es sogar einmal in die Nachrichten schaffen. Ganz ehrlich, wie oft haben Sie schon etwas Gutes in den Nachrichten gesehen, außer den Wetterbericht mit viel Sonnenschein?

Dabei passieren wirklich jeden Tag so viele wundervolle Dinge, große wie kleine. Nur sieht man sie meistens nicht, man möchte sie nicht sehen oder besser gesagt, man hat es verlernt. Doch sie sind da, jeden Tag.

*Achtsamkeit ist der Schlüssel hierzu.*



Wenn man seinen Fokus auf die schönen Dinge des Lebens richtet und bewusst den Tag erlebt, bewusst seine Umwelt wahrnimmt, dann werden auch Sie erkennen, dass sie da sind. Und dass sie auch in Ihrer Umgebung passieren.

Als Kind waren wir den ganzen Tag achtsam. Wir wollten alles entdecken, alles sehen und hören. Ein zwitschernder Vogel ließ uns genauso in seinem Bann verharren wie eine Schnecke, die sich langsam voran bewegte. Für uns war alles großartig und es wert, beachtet zu werden. Kinder strotzen nur so von Achtsamkeit. Wie oft konnten Sie als Erwachsener schon nicht mehr nachvollziehen, wenn Ihr Kind „irgendwohin“ starrt und ganz begeistert ist? Sie sehen die zwei spielenden Vögel vielleicht nicht mehr oder die kräftig gelb blühende Blume. Ihr Kind sieht sie und erfreut sich daran.





Wieso haben wir es verlernt, in unserem Leben achtsam zu sein?

Zum einen durch die Prägung der Erwachsenen. Mit Bemerkungen wie „Hör auf zu träumen!“; „Was siehst du denn da, da ist nichts!“; „Komm jetzt weiter!“ etc. sorgen Erwachsene dafür, dass die Kinder ihre Achtsamkeit verlernen.

Es ist ein schleichender Prozess, der sich über mehrere Jahre der Kindheit fortsetzt.

Und weil die Kinder sich an der Schönheit der Natur nicht mehr erfreuen können bzw. dürfen, suchen sie sich andere Energiequellen. Andere Dinge, die sie faszinieren. Fernseher, PC, Disco.... Und sie ziehen dabei den Fokus ab von diesen vielen schönen kleinen Dingen des Lebens. Es müssen nun größere Ereignisse im Leben sein, die diese Jugendlichen begeistern können.

Sie suchen diese verloren gegangene Begeisterung im Materiellen. Und finden sie dort immer nur für kurze Zeit.

Denn die Energie und Freude, die uns unsere Natur bieten kann, kann nicht durch Materielles ersetzt werden. Und trotzdem wundern sich die Menschen, wenn sie immer unzufriedener in ihrem Leben werden.



Die Freude des Lebens umgibt Sie überall, doch Sie sehen sie nicht mehr. Sie haben verlernt, achtsam zu sein und die Schönheit der Welt bewusst wahrzunehmen.



Gerade die Natur liefert jedem Menschen enorme Energie. Warum? Weil wir mit zur Natur gehören und sie uns überall umgibt. Wann waren Sie das letzte Mal in einem schönen Wald spazieren?

Oder durch Weinberge oder Felder mit Obstbäumen oder gelbem Raps im Sommer? Haben Sie den Stadtgarten oder Park Ihrer Stadt schon einmal besucht?



Wenn Sie sich nicht mehr an den letzten Besuch in der Natur erinnern können, sollten Sie es schnellstmöglich tun.

Spazieren gehen ist etwas für alte Leute? Tun Sie es einfach und geben Sie danach ein Urteil ab. Setzen Sie sich unter einen Baum und lauschen Sie dem Rauschen der Blätter im Wind. Wenn es Winter ist, dann packen Sie sich warm ein und laufen Sie los, hinaus in die Natur.



Sie werden feststellen, dass Sie ruhiger werden, je länger Sie sich in der Natur aufhalten.

Gerade Menschen, die Probleme haben abzuschalten, sträuben sich oft davor, ruhige Plätze in der Natur aufzusuchen. Dabei würde aber gerade dies helfen, ihre leeren Batterien neu aufzuladen.

Sie haben Probleme abzuschalten? Wenn Sie eine Gedankenflut in Ihrem Kopf haben und sich deshalb vor der Ruhe der Natur „fürchten“, so sei Ihnen folgendes ans Herz gelegt.

Erstens ist die Natur nicht so ruhig wie viele Leute denken. Natürlich gibt es Orte, an denen absolute Ruhe (außer das Rauschen des Windes) herrscht. Aber das ist nicht überall in der Natur so.



Die Natur kann durchaus laut sein, aber es sind andere Geräusche als jene in den Städten und dem von Menschen verursachten Lärm.

Zweitens habe ich einen Tipp für Sie, wie Sie sich bei enormer Gedankenflut trotzdem überwinden können, hinaus zu gehen.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, dann suchen Sie einen Ort an einem Bach, Fluss o.ä. auf. Oder ein Gebiet, in dem es viele Vögel gibt. Und dann konzentrieren Sie sich auf die Geräusche in der Natur.

Lauschen sie dem Plätschern des Baches, dem Zwitschern der Vögel oder dem Rauschen der Blätter. Sie werden feststellen, dass die Gedanken schwächer werden.



Es kann sein, dass es nicht gleich beim ersten Mal funktioniert, aber je öfter Sie es tun, desto mehr werden Sie spüren, wie gut Ihnen die „Ruhe“ tut.

Eine andere gute Möglichkeit für Menschen, die sich vor der Ruhe der Natur sträuben, sind Einrichtungen wie Zoos oder Weiden mit Tieren.

Beobachten Sie die Tiere und schauen sie ihnen beim Fressen oder spielen zu. Das lenkt von der ständigen Gedankenflut im Kopf ab. Wenn Sie ein Haustier haben, beschäftigen Sie sich mit ihm. Schauen Sie ihm zu oder wenn es ein Tier zum Streicheln ist, dann streicheln Sie es. Spielen Sie mit ihm. Tiere können uns Menschen sehr gut helfen, ruhiger zu werden.



Tiere sind sowieso sehr gute Lehrer für uns. Denn sie zeigen uns, wie man das Leben *wirklich* genießen kann.



Ein Tier ist ebenso wie wir hier auf diesem Planeten, um Freude zu erleben. Jeden Tag, jede Stunde.

Wir Menschen haben uns über die Jahrhunderte leider ein Konstrukt geschaffen, dass uns nicht mehr all das tun lässt, was wir wirklich wollen.

„Müssen“ ist ein Wort, das sehr viele Menschen prägt, obwohl es letztendlich nur ein Trugschluss ist. Was müssen Sie denn wirklich? Sterben, ja, das muss jeder einmal. Und selbst da kann man darüber diskutieren, ob dieses müssen nicht in Wahrheit ein „Dürfen“ oder gar „Wollen“ ist.

Es mag schwierig erscheinen, aus dieser Prägung des Müssens auszubrechen, da die Gesellschaft und die ganze Umwelt es uns tagtäglich vorlebt und uns fortwährend daran erinnert, bloß nicht aus der Reihe zu tanzen.



Doch selbst wenn Sie nicht daran glauben können, aus diesen Prägungen auszubrechen, so beobachten Sie doch einmal die Tiere und übernehmen sie einige Verhaltensweisen von ihnen. Ein Spatz beispielsweise hüpfte den ganzen Tag freudig umher und lebt einfach.

Das heißt jetzt nicht, dass ich von ihnen möchte, dass Sie jetzt den ganzen Tag nichts mehr tun, außer freudig umher zu hüpfen. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, aber übernehmen Sie von diesem Spatz beispielsweise die Eigenschaft, seine Umwelt einmal mit anderen Augen zu sehen und sich einfach an dem erfreuen, was Sie sehen.

Oder gönnen Sie sich an einem Wochenende nachmittags einen schönen Mittagsschlaf wie eine Katze. Ausruhen hat nichts mit Faulheit zu tun.





Der menschliche Körper benötigt ebenso Ruhephasen wie die Tiere auch, um seine Batterien wieder aufzuladen.

Manche lesen ein Buch, andere machen Sport, die nächsten gehen spazieren oder machen Yoga. Oder schlafen einfach.

Schauen Sie doch einfach einmal, wie es Ihre Tiere handhaben oder wie andere Menschen abschalten und finden Sie für sich selbst die passende Methode.

Meine Meerschweinchen zum Beispiel toben eine Weile, dann legen sie sich wieder hin und schlafen, dann fressen sie und spielen, dann ruhen sie sich wieder aus.

Die Natur besteht vollständig aus einem Wechsel von Ruhe- und Aktionsphasen. Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Das ist ebenfalls nichts anderes als ein Wechsel aus diesen Phasen.

Alle Lebewesen machen es richtig, viele Menschen machen es richtig.

Jedoch hauptsächlich die Menschen in den Industrieländern machen es oft falsch.



Sie arbeiten 8 bis 14 Stunden am Tag, verplanen das ganze Wochenende und stehen ständig unter Strom und Spannung. Wer nichts tut, ist schließlich faul, so sagen sie sich. Und so laufen unser Körper und unser Geist 24 Stunden auf Hochtouren, da die meisten ihre Sorgen und Ängste auch noch mit ins Bett nehmen. Und irgendwann wundert man sich, dass man alt aussieht oder im schlimmsten Fall schwer krank wird.

Für was tun wir das? Viele sagen mir, dass sie sich im Rentenalter das gönnen möchten, was sie während ihres Arbeitslebens verpasst haben. Doch die traurige Tatsache ist, dass die meisten bis zum Rentenalter völlig ausgebrannt sind und sich dann somit auch nichts mehr gönnen können.



Also mein Tipp: Schauen Sie sich eine gesunde Lebenseinstellung ein wenig von der Natur ab und machen Sie sich öfters bewusst, dass die Natur aus Aktions- und Ruhephasen besteht, und da wir ein Teil der Natur sind, sollten wir dies auch so handhaben.



Achtsamkeit muss man jedoch nicht immer nur in der Natur lernen. Denn genauso wie Bäume, Blumen, Tiere usw. gehören wir auch zur Natur.

Und andere Menschen und der Umgang mit ihnen kann uns genauso Freude schenken wie ein Tier oder ein Spaziergang in der Natur.