



# Breite deine FLÜGEL aus!

Morgens von der schnurrenden Katze geweckt werden, spontan den Klängen eines Straßenmusikers lauschen, einen Regenbogen bestaunen und das emsige Eichhörnchen beim Nüsseknacken beobachten. Karima Stockmann zeigt, wie wir nach Wochen im Krisenmodus wieder zur Lebensfreude finden.







**A**ls ich mit 17 Jahren auf der Intensivstation lag, um mich herum das Piepen der Geräte und in mir die quälende Frage „Warum ich?“, war meine eigene Lebensfreude plötzlich wie ausgelöscht. Mein inneres Strahlen wurde von dicken Gewitterwolken überdeckt, um nach diesem Sturm heller und kräftiger zu leuchten als zuvor. Meine Diagnose „Autoimmunkrankheit Diabetes mellitus Typ 1“ ist geblieben. Der Schmerz darüber hin und wieder noch spürbar, doch die Ohnmacht, die Angst vor dem unbekanntem Zukünftigen hat sich gewandelt – in Demut, Zuversicht und Vertrauen, in Lebensfreude! Die herausforderndsten Stunden meines Lebens erinnerten mich daran, welch unbändiger Lebenswille uns allen innewohnt und wie kostbar das Leben ist. Meine damaligen Zukunftsaussichten lauteten: „20 Jahre verkürzte Lebenserwartung, später wahrscheinlich Erblindung und Dialyse, nie wieder ohne Blutzuckermessgerät und Insulinspritze aus dem Haus, kei-

ne Mahlzeit mehr ohne Kopfrechnen, Führerscheinmachen herausfordernd, Fernreisen kompliziert, Kinderwunsch bedenklich...“ Schon nach wenigen Wochen begann ich mich diesen Ängsten zu stellen. Statt mir das Zepter von ihnen aus der Hand nehmen zu lassen, gewann ich die Kontrolle über mich und mein Leben zurück. Ich entdeckte so vieles, das mir fernab meiner Einschränkungen geblieben war, so vieles, das ich täglich selbst zum Guten wenden konnte – bis ich schließlich eine gesündere und liebevollere Beziehung zu meinem Körper hatte. Heute ist mir klar, dass zwar manches nicht in meiner Macht liegt, ich aber das meiste in meinem Leben selbstbestimmt und eigenverantwortlich positiv beeinflussen kann – auch mein eigenes Glück.

### Lebensfreude als Wegweiser

Um die Freude am Leben intensiv spüren zu können, stelle ich mir seit diesem einschneidenden Erlebnis immer wieder die Frage: In welchen Momenten kann ich das Gefühl der Lebensfreude so intensiv in mir spüren, dass alles Herausfordernde plötzlich an Gewicht verliert? Versuche dir auch einmal diese Frage zu stellen. Wie lautet deine Antwort? Wann fühlst du dich frei und leicht? Wann bist du komplett eins mit deinem Tun? Was bringt deine Sonne im Herzen zum Strahlen? Welche freudigen Momente möchtest du nicht verpassen, um am Ende deines Daseins auf ein erfülltes Leben zurückblicken zu können? Ich begann mei-

ne Antworten auf diese Fragen zu sammeln, ich probierte Neues aus – Gitarre spielen, meditieren, online bloggen, Lieder komponieren, Surfen lernen – und zeigte meinem Diabetes damit immer wieder deutlich: „Von dir lass ich mich nicht unterkriegen!“ Im Gegenteil, durch mein gesteigertes Körperbewusstsein, erkannte ich, von welchen persönlichen Werten und Bedürfnissen ich mich, wie von einem Kompass, durch mein Leben leiten lassen möchte.

Meinen fünf Leitwerten – dem Wunsch nach Verbundenheit, Vitalität, Seelenruhe, Leidenschaft und Entfaltung – schenke ich heute mehr Aufmerksamkeit denn je. Ich folge auf meinem Lebensweg, so oft es geht, der Freude und erschaffe mir dadurch immer wieder Momente, in denen ich ganz ich selbst sein darf. Nicht immer gelingt es, aber immer öfter. Auch wenn es auf den ersten Blick vermeintlich Kleinigkeiten sind – jeder Augenblick, der uns im Herzen berührt, gießt und nährt in unserem Inneren ein zartes Pflänzchen, namens Zufriedenheit.

### Auf die Blickrichtung kommt es an

Zu einem erfüllten Leben gehört zweifelsohne nicht nur die Lebensfreude. Auch in einem wilden Garten wächst neben kraftvollen Bäumen, stolzen Rosen und verspielten Gänseblümchen widerpenstiges Unkraut. Die Komposition der verschiedensten Gewächse macht diesen Lebensgarten so einzigartig, so wundervoll lebendig. Und wir haben die

#### KARIMA STOCKMANN

... ist Rednerin, Bestsellerautorin und „Lebensfreude-Stifterin“. Die Vermittlung von cleveren, leicht umsetzbaren Stressmanagement- und Achtsamkeits-Tools ist ihre Stärke. Das zeigt sie in Vorträgen und ihrem Mitmachbuch „Ich bin ganz bei mir selbst“. Live zu erleben ist sie am 21. Mai 2021 beim **BEWUSSTER LEBEN TAG** in Konstanz. Tickets unter: [www.bewusster-leben-live.de](http://www.bewusster-leben-live.de) [www.karima-stockmann.info](http://www.karima-stockmann.info), [www.lebensfreude-heute.de](http://www.lebensfreude-heute.de)  
© [karima.stockmann\\_lebensfreude](https://www.instagram.com/karima.stockmann_lebensfreude)



Wahl, worauf wir unseren Blick richten. Was nimmst du in deinem Lebensgarten ins Visier und was empfindest du dabei?

Ärgere dich nicht, dass der Rosenstrauch Dornen trägt, sondern freue dich darüber, dass der Dornenstrauch Rosen trägt.  
Arabisches Sprichwort

Ich fokussierte mich über einen längeren Zeitraum vor allem auf all das, was mir nicht so passte: Stellvertretend für Zukunftssorgen und Einschränkungen in meinem Alltag blickte ich auf all die Schnecken, die meine Blumenpracht in Gefahr brachten, auf all den Kompost, der sich in einer Ecke meines Gartens anhäufte, auf all die fiesen Dornen statt auf die Blüten meiner Rosensträucher. Bis ich mich bewusst dazu entschied, meinen Fokus zu verändern und stattdessen all die Einladungen zum Wachsen, Kraft tanken und Fröhlichsein ins Visier zu nehmen – in meinem Garten, in meinem Leben.

Ist es nicht so, dass unser Garten mit etwas Geduld gerade durch das Verteilen von nährstoffreicher Komposterde wieder an Stärke gewinnt? Herausforderungen, die uns auf den ersten Blick wie überflüssiger Unrat erscheinen, können unseren Boden so stärken, dass er mehr Blüten, mehr Freuden hervorbringen kann als es ohne diesen Kompost je möglich gewesen wäre.

## Zulassen – die Alchemie des Glücks

Vom Kompost zur strahlenden Blume, vom Schmerzhafte zum Kraftvollen – damit diese Transformation gelingt, gilt es, Gefühle zuzulassen, statt sie zu verdrängen und mutig zuzuhören, was sie uns zu sagen haben. Auch als „Lebensfreude-Stifterin“ kenne ich sie, die unangenehmen Stacheln des Ro-

senstrauchs: Traurigkeit über den Verlust eines geliebten Menschen, Angst vor Ablehnung, Scham aufgrund eines Wutausbruches vor dem Kind. Wer aus Abneigung vor ihnen versucht, die Dornen mit festem Griff hinter seinen Händen zu verbergen, verletzt sich dadurch deutlich mehr. Sie sind Teil des großen Ganzen, Teil unseres Lebens. Wir dürfen sie da sein lassen, uns daran piksen und den Schmerz intensiv durchleben, um danach befreit unseren Weg fortzusetzen. Die Dornen sind dann vielleicht immer noch da, doch unsere Wunden dürfen heilen. Wir können unsere Hände wieder ausstrecken und nach dem Glück greifen, nach dem wir uns sehnen.

## Sei empfängsbereit für die Freude

Sobald wir unseren Blick nach dieser Wandlung mehr und mehr auf die Quellen der Freude richten statt auf die Auslöser für unser Unwohlsein, passiert etwas Magisches: Wir machen uns empfängsbereit für die Lebensfreude. Und so öffnete ich mein Herz für das Glück und gab mir selbst die Erlaubnis für ein unbeschwertes Leben. Ich schärfte meinen Blick für das Gute, ich spürte, hörte, kostete und entdeckte so viele Kostbarkeiten, die ich zuvor verpasst hatte. Dank Achtsamkeit, Dankbarkeit und Abenteuerlust wurde Alltägliches zum wertvollen Wegbegleiter. Heute motiviere ich so viele Menschen wie möglich dazu, selbst auf Schatzsuche in ihrem Leben zu gehen – HEUTE statt morgen, JETZT statt später, HIER statt irgendwo im langersehnten Urlaub.

## Beschere dir kraftvolle Momente

Überlege einmal in aller Ruhe: Was könnte dir heute einen kraftvollen Moment der Lebensfreude schenken: eine Yoga-Einheit, kreatives Handarbeiten,

### LEBENSFREUDE-EXPERIMENT:

Bitte betrachte deine aktuelle Umgebung und suche gezielt nach Dingen, die rot sind. Präge dir alles ganz genau ein, denn gleich darfst du überprüfen, wie gut du dir alles Rote um dich herum eingepägt hast. **Nimm dir nun eine Minute Zeit** dafür, schließe dann deine Augen und zähle alles auf, an das du dich erinnerst. **Wichtig:** Lies bitte erst dann weiter. (Drehe dein Magazin hierfür auf den Kopf.)

**Danke,** dass du alles Rote aufgezählt hast. Das hast du bestimmt super gemacht. Nun **schlie-**  
**fe bitte sofort** nochmal deine Augen (ohne dich erneut umzusehen) und zähle direkt alles auf, das in deiner Umgebung blau ist.  
**Na, erwünscht!** Schön, wenn du jetzt ein wenig über dich selbst lächeln kannst, denn das ist gar keine so leichte Angelegenheit, stimmt's? Dein Gehirn bekommt mittels deiner Sinne in jeder Sekunde Millionen von Bits von deiner Umgebung zum Verarbeiten angeboten. Um nicht völlig durchzudrehen, siebt dein Gehirn die meisten Sinneseindrücke einfach aus. Das, worauf du – bewusst wie unbewusst – deinen Fokus legst, bleibt hängen.  
**Für das Maß deiner Lebensfreude** ist also entscheidend, ob du dich viel mit dem Beschäftigst, das dich stört – die viele Hausarbeit, die schlechten Nachrichten, der Ärger mit einem Kollegen, etc. – oder mit dem, was dich mit Freude erfüllt.  
**Du hast die Wahl,** ob dir dein Gehirn einen eher bedrohlichen oder lebensbejahenden Eindruck deines Lebens vermittelt. Möchtest du deinem Gehirn also ab heute einen neuen Auftrag erteilen? Vielleicht muss es erst mit ein wenig Geduld in diesen neuen Filterprozess „eingearbeitet“ werden, doch ihr werdet es gemeinsam schaffen. Aus wiederholtem, bewusstem Lebensfreude-Fokus wird schon bald eine unbewusste Glücksroutine.  
**Tip:** Schreibe dir dafür am besten jeden Abend auf, was dir an diesem Tag Freude bereitet hat. So wirst du mit der Zeit immer aufmerksamer für lebensstrenge Augenblicke.

ein Waldspaziergang, ein Bad nehmen, Zeit mit einem Lieblingsmenschen, ein spannender Podcast, eine kurze Atemmeditation? Mach dich nicht nur empfängsbereit für die Lebensfreude, schaffe dir auch bewusst Zeit und Raum dafür.

Nimm jetzt einen tiefen Atemzug und spüre die Textur der Seiten mit deinen Fingern, sowie die Beschaffenheit deiner Sitzoberfläche. Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit in deine Herzgegend, vielleicht magst du auch eine Hand auf dein Herz legen.

Wie fühlt es sich an? Kannst du es spüren? Dein starkes Herz, deine innere Kraft zu leben und zu lieben, die unbändige Lebensfreude, die dir innewohnt und die wie ein eingesperrtes Wildpferd das Bedürfnis hat, sich zu befreien, loszurennen und dem Ruf des Lebens zu folgen? Nimm nochmal einen tiefen Atemzug, sag „Ja“ zu dir und deinen Bedürfnissen und entscheide dich direkt für eine Aktivität, die dir heute noch

einen weiteren Lebensfreude-Moment schenken darf. Denn du bist es wert, dir Gutes zu tun. Gönn dir Lebensfreude! Als berufstätige Mutter eines 3-jährigen Wirbelwinds weiß ich selbst wie herausfordernd es sein kann, allen Rollen im Leben gerecht zu werden: Mutter, Kollegin, Partnerin, Tochter, Freundin und so vieles mehr. Da fällt die Ich-Rolle, in der man einfach nur man selbst ist, an vielen Tagen unter den Tisch.

### Lebensfreude mehrt sich, wenn du sie verschenkst

Vergiss dabei nicht: Lebensfreude ist wie die Liebe. Sie hat ihren Ursprung in uns selbst und mehrt sich, wenn wir sie verschenken. Denn nur was in uns ist, kann auch weitergegeben werden. Wir selbst sind die Quelle von Liebe und Lebensfreude. Die Lebensfreude ist eine wundervolle, heitere Facette der Liebe. Beginnen wir deshalb unser Leben so bedingungslos zu lieben wie eine Mutter ihr Kind liebt. Sie spürt selbst nach unzäh-

ligen schlaflosen Nächten, vollgespuckten Lieblingspullis und kräftezehrenden Machtkämpfen eine solch tiefe Liebe zu diesem kleinen Wunder. Sie spürt die Magie, die sich verbreitet, wenn sie ihr Herz öffnet und sich selbst vergibt für all das, was gerade nicht rund läuft, wenn sie sich selbst und ihrem Kind Mitgefühl entgegenbringt und so das Leben mit all seinen Ecken und Kanten liebevoll in den Arm nimmt. Sie gibt der Liebe dadurch die Möglichkeit, sich zu entfalten. Und geht es im Leben nicht genau darum? Deshalb ermutige ich dich: Breite deine Flügel aus wie ein bunter Schmetterling und erfreue dich am abenteuerlichen Tanz durch deinen wilden Garten des Lebens. Sag Blume für Blume, Tag für Tag „Ja“ zur Liebe, „Ja“ zur Lebensfreude, „Ja“ zu dir selbst!

Karima Stockmann

### Zum Weiterlesen:

Karima Stockmann  
**Ich bin ganz bei mir selbst**  
Groh Verlag, 14,99 Euro



Advertorial

## DIE BESTEN BÜCHER ZUM GLÜCKLICHSEIN



### Klitzeklein & zauberhaft

100 Dinge, die einfach glücklich machen. Schon beim Anblick dieses Buches überkommen einen Glücksgefühle. Die farbenfrohen, süßen Illustrationen unterstreichen die Glücksmacher perfekt. Allein der Gedanke an diese schönen Dinge, sorgt für ein warmes Gefühl im Bauch. Durch Ankreuzen kann der Beschenkte zeigen, was seine klitzekleinen, zauberhaften Glücksmomente sind.

12 x 16,5 cm, 96 Seiten, 9,99 Euro  
ISBN: 978-3-8485-2111-1, Groh Verlag

### Happy Bullet Journal

Das perfekte Eintragbuch für alle, die ihren Alltag kreativ und individuell organisieren möchten, aber nicht die Zeit oder Muße haben, ein Bullet-Journal-Buch zu erstellen. Mit einer undatierten Jahres- sowie Wochenübersicht kann zu jeder Zeit im Jahr mit dem Eintragen gestartet werden. Einfach loslegen und die schönen Dinge im Leben festhalten, die glücklich machen.

14,5 x 21,5 cm, 224 Seiten, 14,99 Euro  
GTIN: 4036442007693, Groh Verlag