

DU WIRST GLÜCKLICH
SEIN, SPRACH DAS
LEBEN, ABER ZUERST
WERDE ICH DICH
STARK MACHEN.

## DU BIST STÄRKER, ALS DU GLAUBST!

Von Karima Stockmann

LEBEN HEISST
VERÄNDERUNG, WANDEL
UND WACHSTUM.
HERAUSFORDERNDE
LEBENSUMSTÄNDE
BIETEN DIE CHANCE,
UNSER WAHRES SEIN
KENNENZULERNEN
UND ZU ENTFALTEN.
GEBEN WIR DIE ILLUSION
DER KONTROLLE AUF
UND VERTRAUEN WIR
DER INNEREN STÄRKE,
DIE JEDEM VON UNS
INNEWOHNT.

Leichtigkeit und Lebensfreude – ist es nicht das, was sich jeder Mensch wünscht? Sich seines Lebens zu erfreuen. Mit einem breiten Grinsen im Gesicht morgens aus dem Bett zu steigen und mit einem wundervollen Gefühl der Zufriedenheit am Ende des Tages einzuschlafen. Unbeschwert. Federleicht.

Für viele von uns bedeutet der Alltag alles andere. Sorgen und vielerlei Verpflichtungen ziehen an uns. Sich davon befreien zu wollen, ist sicher wünschenswert. Doch ist es auch realistisch? Vor allem: Ist es nötig?

Die Welt da draußen macht uns vor, es sei so. Unzählige "lächelnde" Beiträge in den sozialen Netzwerken vermitteln den Anschein, dass irgendetwas nicht mit uns stimmt, wenn wir uns nicht jeden Morgen motiviert daran machen, unsere Ziele zu erreichen, wenn wir nicht in jedem Scheitern sofort etwas Gutes sehen.

Doch nachhaltig glücklich ist nur, wer sich vom Druck befreit, immer glücklich sein zu müssen, wer sich die Zeit nimmt, auch mal mies drauf zu sein, einen Verlust zu bedauern, statt die Enttäuschung darüber direkt wegdrücken zu wollen.

Es ist an der Zeit, unsere vermeintlichen Schwächen und Ängste liebevoll in den Arm zu nehmen, mutig all unsere Gefühle willkommen zu heißen und dabei auf unsere eigene Stärke zu vertrauen – eine Stärke, die uns auch wieder aus herausfordernden Umständen befreien wird, wenn die Zeit dafür reif ist. Auch wenn wir sie nicht immer deutlich spüren, wir besitzen eine innere Kraft, die uns ermöglichen wird, wieder herzlich zu lachen, bedingungslos zu lieben, vertrauensvoll zu leben.

## ZUVERSICHT IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Ich weiß selbst nur zu gut, wie sehr der Glaube an die eigene innere Stärke auf die Zerreißprobe gestellt wird, wenn das Leben durch kleine oder große Herausforderungen so richtig stürmisch wird. Wenn wir uns am liebsten irgendwo verkriechen und den Sturm einfach aussitzen wollen, so lange, bis die Sonne wieder scheint.

Das erste Mal fand ich mich selbst in solch einem Versteck wieder, als ich mit 17 Jahren die Diagnose "Diabetes mellitus Typ 1 – insulinpflichtig, unheilbar" erhielt. Von einem Tag auf den anderen war meine jugendliche Leichtigkeit verschwunden. Meine Gedanken kreisten plötzlich um Zukunftsängste und die tägliche Frage nach dem Warum.

Heute kenne ich die Antwort darauf. Heute weiß ich, dass gerade dieses einschneidende Erlebnis mir die Möglichkeit schenkte, mich zu wandeln, zu wachsen und mein Leben heute immer selbstbestimmter nach meinen Bedürfnissen auszurichten.

## VON DER RAUPE ZUM SCHMETTERLING

Manchmal beschneiden uns Ereignisse auf den ersten Blick in unserer Freiheit und wir fühlen uns wie eine Raupe, eingezwängt in einen Kokon. Richtig ausweglos kann es uns vorkommen. Wir haben nicht den blassesten Schimmer, wie wir da wieder herauskommen sollen, wie es wieder besser werden soll.

Auch eine verpuppte Raupe in ihrem Kokon hat keinen Lehrmeister an ihrer Seite, der ihr erklärt, was nun zu tun ist und was da gerade mit ihr passiert. Und doch weiß sie zum rechten Zeitpunkt, was zu tun ist. Es geschieht, was geschehen soll ...

Denn ihr Körper besteht aus sogenannten Imagozellen. Zellen, die sich durch das Wunder der Metamorphose zu etwas völlig Neuem zusammensetzen können – von der kleinen Raupe zum fröhlich flatternden Schmetterling. Doch dies geschieht nicht über Nacht. Es ist ein Prozess, der das Vertrauen darin erfordert, dass dieser vermeintliche Rückschritt – von der Raupe zur unbeweglichen Puppe – einen bestimmten Zweck erfüllt.

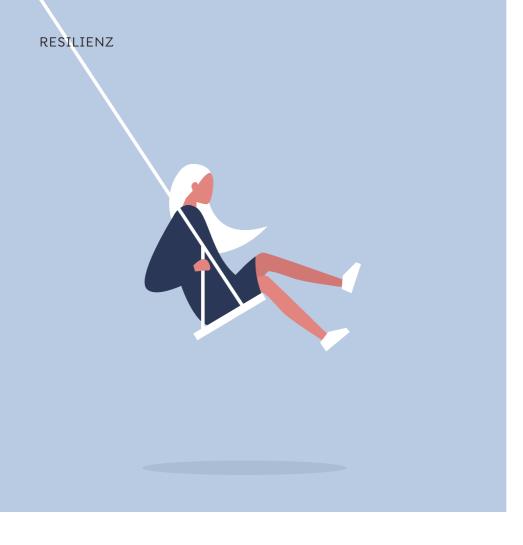
Die Zeit im engen Kokon lässt die Raupe zu ihrer wahren Natur finden – ist es bei uns nicht oft genauso?

Auch ich steckte über Wochen und Monate hinweg in meinem Kokon fest und glaubte, dass ich erst wieder richtig frei sein würde, wenn meine Krankheit geheilt werden könnte – wenn tägliches Blutzuckermessen und Insulinspritzen, schweißtreibende Unterzuckerungen und ermüdende Überzuckerungen der Vergangenheit angehören würden, wenn die Angst vor der Zukunft und die Wehmut über die Vergangenheit ein Ende haben würden.

MANCHMAL HABEN WIR DIE KRAFT, "JA" ZUM LEBEN ZU SAGEN. DANN KEHRT RUHE IN UNS EIN UND MACHT UNS GANZ.

(Ralph Waldo Emerson)





EIN VOGEL HAT NIEMALS ANGST DAVOR, DASS DER AST UNTER IHM BRICHT. NICHT, WEIL ER DEM AST VERTRAUT, SONDERN SEI-NEN EIGENEN FLÜGELN.

Doch gerade in diesen herausfordernden Zeiten, in denen es enger
und enger in meinem Kokon wurde,
passierte etwas Magisches: Mir wurde
bewusst, dass das tägliche "Training"
mit diesem neuen Wegbegleiter
mein Leben auch bereicherte: mit
Achtsamkeit, Klarheit, Dankbarkeit
und Lebensmut, mit Fähigkeiten und
Sichtweisen, die es mir ermöglichten,
mich aus eigener Kraft aus meinem
Kokon zu befreien, um als bunter
Schmetterling mein Leben aus einer
völlig neuen Perspektive zu erkunden.

Seitdem tanze ich von Blume zu Blume durchs Leben, harre aus, wenn mich verregnete Tage einbremsen, und weiß dabei stets, dass nach jedem Sturm auch wieder friedliche Ruhe einkehren wird. Denn das Wetter ist facettenreich und unbeständig – das Leben auch!

### IM WANDEL DER ZEIT

Wie sagte Heraklit schon vor über 2.500 Jahren treffend: Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.

Das Leben wird bestimmt von Veränderungen – die einen lösen Vorfreude in uns aus, die anderen schüchtern uns ein. Unsere persönliche Reaktion auf die verschiedenen Veränderungsprozesse kann uns Wohlbefinden wie Unbehagen bescheren.

Eine der wichtigsten Grundzutaten des Glücks ist sicherlich, Veränderungen mit Akzeptanz und Vertrauen gegenüberzutreten. Dieses Urvertrauen wird jedoch oft durch die

DU BIST SICUNCEN, ALS DU GLAUBST!

DEIN MUTMACHBUCH

Tür die großen und kleinen Herausforderungen
des Lebens

GROH

Karima Stockmann, Du bist stärker, als du glaubst!, Dein Mutmachbuch für die großen und kleinen Herausforderungen des Lebens, 144 S. ISBN 978-3848524778, Groh-Verlag 2021, Euro 15,- Herausforderungen des Lebens in seiner Tiefe erschüttert. Wir tun uns zunächst schwer, daran zu glauben, dass irgendwann wieder Leichtigkeit und Unbeschwertheit unseren Alltag bestimmen werden. Und doch es ist möglich, diese Balance wiederherzustellen. Wir können es schaffen, denn wir sind stärker, als wir glauben!

Jeder von uns ist – so wie der Schmetterling – ein Verwandlungskünstler. Wir haben die Fähigkeit, uns immer wieder selbst zu verändern. Das ist es, was Lebewesen seit Anbeginn der Zeit tun, um stetig weiter zu wachsen, um neue Perspektiven, Wege und Lösungen zu erkennen, um individuelle Fähigkeiten und Stärken zu entwickeln.

Wir unterstützen diese Metamorphose, wenn wir beginnen, Frieden zu schließen – mit unseren herausfordernden Emotionen, mit unseren vermeintlichen Schwächen, mit unserer ganz persönlichen, einzigartigen Lebensgeschichte.

## EMOTIONEN – WERTVOLLE BOTSCHAFTER

Freude und Traurigkeit, Vertrauen und Angst, Bewunderung und Neid, Verbundenheit und Ablehnung, Gelassenheit und Wut – so, wie der Schmetterling seine Flügel auf und nieder schlägt, um zu fliegen, verhält es sich auch mit dem Auf und Ab unserer Emotionen. Sie ergänzen sich gegenseitig und machen den Flug durchs Leben erst möglich. Mit jedem weiteren Flügelschlag trainieren sie unsere "Gefühlsmuskeln", stärken unsere emotionale Kraft.

Würden wir tagein, tagaus nur glückliche Momente erleben, wäre das Glück als solches nicht so deutlich erkennbar für uns. Gäbe es die Dunkelheit der Nacht nicht, könnten wir uns nicht am Tageslicht erfreuen, an Sonnenaufgängen wie an Sonnenuntergängen. Gäbe es keinen Regen, wäre das Farbenspiel des Regenbogens nicht möglich. Dieses kleine Wunder geschieht nur, weil Sonne und Regen nebeneinander bestehen dürfen.

Unsere Emotionsvielfalt macht uns menschlich, das Leben lebendig...

#### **UND JEDE EMOTION IST OKAY!**

Es ist okay, sich zu ärgern, dass etwas nicht geklappt hat, obwohl man so vieles anderes in seinem Leben hat, für das man gerade dankbar sein könnte.

Es ist okay, freudvoll das freche Eichhörnchen zu bestaunen, obwohl man eben noch über den Verlust seines Haustieres weinte.

Es ist okay, sich ängstlich zu fühlen, obwohl die Vernunft sagt, dass nichts passieren kann.

Emotionen brauchen keine Entschuldigung oder Rechtfertigung. Sie sind Ausdruck unserer Innenwelt. Sie sind Botschafter, die uns auf etwas hinweisen möchten, weil wir es sonst im Trubel des Alltags vielleicht nicht bemerken würden.

So, wie ein körperlicher Schmerz an den Füßen uns zeigen möchte, dass der Körper eine Pause benötigt, möchten uns auch Emotionen zu einer Handlung motivieren – vielleicht eine nötige Veränderung in unserem Leben, eine Kursanpassung oder eine Pause zum Krafttanken und "Verdauen" des Erlebten?

Oft weisen uns Emotionen auf eine Art Lücke in unserem Leben hin, zwischen dem, was ist, und dem, was "sein soll", z. B. ein Bedürfnis, das aktuell zu kurz kommt, wie das Bedürfnis nach Kreativität, Nähe, Sinn, Freiheit oder Wertschätzung.

Es ist nicht verwunderlich, wenn wir uns lieber auf eine angenehme Emotion konzentrieren wollen. Ein Großteil der Menschen möchte unangenehme Emotionen schnell wieder loswerden, anstatt sie zu fühlen. Dadurch baut sich jedoch ein Widerstand auf, der Kraft kostet – deutlich mehr Kraft als die Emotion an sich.

Dies gleicht dem Versuch, einen Wasserball unter Wasser zu drücken – auf die Dauer anstrengend und meistens nicht lange von Erfolg gekrönt. Der Ball strebt immer wieder Richtung Wasseroberfläche, so sehr wir auch darum kämpfen, ihn vollständig unter Wasser zu drücken.

Auch unsere Emotionen zu unterdrücken, ermüdet mit der Zeit. Lassen wir es jedoch zu, eine unangenehme Emotion wahrzunehmen, kann sie irgendwann weiterziehen. Wir haben

dann sprichwörtlich die Hände frei, um in eine Richtung unserer Wahl zu schwimmen. Der Wasserball ist vielleicht noch eine Zeit lang sichtbar, unsere Emotion immer noch da, doch der Kampf dagegen bindet nicht mehr unsere Lebenskraft.

Also, trauen wir uns mutig hinzufühlen, achtsam wahrzunehmen und der kraftvollen Botschaft unserer Emotionen zu lauschen. Sie sind unsere menschlichen Superkräfte. Sie sind mal leise, mal laut, mal bremsen sie uns aus, mal motivieren sie uns, mal kitzeln sie im Bauch, mal schmerzen sie das Herz.

# JEDE EMOTION IST WERTVOLL UND "RICHTIG" – SO WIE DU AUCH!



Karima Stockmann macht Mut und Lebensfreude mit Büchern, Vorträgen und Workshops. www.karima-stockmann.info @karima.stockmann lebensfreude