

## Wie ich positiv denke und lebe

Vortrag im September 2001 bei sehbehinderten Frauen in Köln

### Wenn ich positiv denke ...

... ignoriere ich Konflikte, schaffe ich mir Illusionen, täusche ich Harmonie vor, unterdrücke ich Aggressionen, verhindere ich Entscheidungen, unterdrücke ich meine Gefühle, fühle ich mich überlegen, verliere ich den Bezug zur Wirklichkeit, halte ich alles für möglich, lebe ich in Allmachtsfantasien und Kinderglauben, bin ich nicht erwachsen!

### Wenn ich positiv denke verstärke ich ...

... meine Probleme, meine Selbstüberschätzung, meine Selbsttäuschung, meine negativen Muster und Verhaltensweisen, meinen Gram, meinen Hass, meine Resignation, meine Wut, meine Selbstzerstörung, meine Verzweiflung, meine seelischen Störungen, meine Krankheiten, meine Depressionen.

### Positives Denken wird überschätzt ...

Gedanken haben keine Macht, sondern sind nur ein TEILASPEKT meiner Wahrnehmung. Es gibt immer ein vielschichtiges Ursachenbündel, wenn es mir – körperlich, seelisch, geistig, sozial, familiär, beruflich, – nicht gut geht: Erlernte Verhaltensweisen, Reaktionen von anderen, Anforderungen, Belastungen im sozialen, familiären, beruflichen Umfeld, so wie körperlich-organische Faktoren.

Beispiele: Unsere schlechten Lebensgewohnheiten führen dazu, dass heute die meisten Menschen einen gestörten Stoffwechsel haben. Die Leber ist durch Umwelt- und Nahrungsmittelgifte besonders belastet. Ein gestörter Leberstoffwechsel führt zu schlechten Träumen, schlechten Gefühlen, Verzweiflung, Depression, Mutlosigkeit, Antriebsschwäche und zu vielem mehr. Da hilft positives Denken nicht, sondern es helfen nur körperliche Maßnahmen: Entgiftung, Ruhe, warme Wickel, gesunde Ernährung, Bäder usw. Auch bei Diabetes sind schlechte Gefühle sowie Depressionen Symptome, die man verstehen muss, um die Krankheit zu behandeln – in diesem Fall mindestens mit einer entsprechenden Diät, besser noch mit einer anderen Lebensweise.

### Wer wirklich positiv ist ...

... erkennt Probleme – und zwar rechtzeitig, trifft Entscheidungen, löst Konflikte, bevor sie zu groß werden, zeigt echte Gefühle ohne Maske, steckt sich realistische Ziele, weiß um seine Grenzen und akzeptiert sie. ... handelt lebensbejahend, bewahrend, aufbauend, mutig. Wer positiv lebt, liebt sein Leben und alles Lebendige, ist dankbar für das was er hat, freut sich an kleinen Dingen, kann vor sich selbst bestehen und ist zufrieden.

**»Erst, wenn Ihr erkannt habt, dass weder das Recht im Vergleich mit dem Unrecht wesentlich ist, wenn Ihr heiß oder kalt, Liebe oder Hass empfindet, und wisst, dass ihnen kein grundsätzlicher Unterschied innewohnt, dann bewegt Ihr Euch fort vom Leid.«**

Zitat: H. Chr. Kirsch, »Yoshiwara«, Literatur: Günter Scheich: Positives Denken macht krank

## **Sorget nicht für den morgigen Tag**

Was Positives Denken bewirken kann

*Vortrag am 9. April 2002 im Cafe F. e.V., Pulheim  
und am 30. April im Seniorenkreis in Stommeln*

### **Grübeln über die Vergangenheit**

*Häufig machen wir uns Sorgen über das, was in der Vergangenheit war, was wir oder andere getan oder unterlassen haben. Oder was uns andere angetan haben. Aber wir können die Vergangenheit nicht ändern. Unsere Sorgen über Vergangenes sind eine Flucht vor den Problemen der Gegenwart. Wer über die Vergangenheit grübelt versäumt es nämlich, die notwendigen Entscheidungen für heute zu fällen.*

### **Sich um die Zukunft sorgen**

*Ebenso häufig wie um die Vergangenheit sorgen wir uns um Dinge, die in der Zukunft liegen oder vielleicht liegen könnten. Wir haben den Eindruck, das ist nicht nur berechtigt, sondern auch notwendig. Doch die mein Leben hat mich gelehrt, dass sich Zukunft häufig ganz anders entwickelt, als ich es mir gedacht habe, als ich es gewünscht oder befürchtet habe. Dazu gibt es einen Vierzeiler, der mich seit vielen Jahren begleitet:*

*Mancherlei Sorgen hast Du vertrieben*

*Und die meisten doch überlebt,*

*aber am meisten hast du vor Übeln*

*die dich niemals trafen, gebebt.*

*Ich weiß nicht mehr, wer diese Zeilen schrieb, aber sie haben mich oft erinnert, dass Sorgen um die Zukunft ziemlich nutzlos sind und mir ebenfalls die Kraft für das Heute rauben.*

### **Sorget nicht für den morgigen Tag ...**

*Denn sehet die Vögel unter dem Himmel: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen und euer himmlischer Vater nährt sie doch. - Darum sorget nicht für den anderen Morgen, denn der morgende Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass ein jeglicher Tag seine eigene Plage habe. - Diese Texte sagt Jesus in der Bergpredigt. (Matthäus 6, Vers 34 und Matthäus 6, Vers 26).*

*Wer seine Sorgen abbauen will, kann das nur erreichen in dem er sein Vertrauen stärkt. Ohne Vertrauen in sich selbst und in das Leben wachsen die alltäglichen Probleme zu unlösbaren Bergen an.*

### **Was Positives Denken bewirken kann**

*Es gibt offensichtlich ein Zauberwort, das seit vielen Jahren von vielen Menschen benutzt wird: Positives Denken. Von Carnegie über Murphy bis Freitag schallt es aus Hunderten von Büchern zu uns: Sorge dich nicht, lebe und Carpe diem – nutze den Tag!*

*Viele Menschen haben diese Bücher verschlungen und versucht ihre Ratschläge zu befolgen. Doch eben so viele haben nach einiger Zeit enttäuscht aufgegeben. Was läuft da falsch? Warum macht Positives Denken nicht sorgenfrei und glücklich? Wir werden der Sache jetzt auf den Grund gehen!*

### **Was ist Positives Denken?**

*Wenn ich positiv denke, betrachte ich alles durch eine positive Brille. Ich versuche in allen Situationen das Gute und Positive zu entdecken. Die schwierigen Dinge deute ich so um, dass ich auch an ihnen wieder „die guten Seiten“ entdecke. Wenn mir etwas Schreckliches widerfahren ist, sage ich: „Aber dafür war es gut“ oder „Das musste ich wohl erleben, um das und das zu lernen“. Schwierige Menschen betrachte ich ebenfalls als positiv für mich, weil ich mich innerlich gegen ihre Schwierigkeit wappne. Manche Menschen glauben, dass Probleme der Gegenwart aus vergangenen Leben stammen. Sie nehmen diese Probleme als Strafe oder Lernaufgabe als gegeben hin und denken positiv darüber.*

Durch das Positive Denken umgebe ich mich mit einem unsichtbaren Schutzschild, der Schmerzen und Leiden (weitgehend) von mir fernhält.

### **Wenn ich positiv denke ...**

... ignoriere ich Konflikte, schaffe ich mir Illusionen, täusche ich Harmonie vor, unterdrücke ich Aggressionen, verhindere ich Entscheidungen, unterdrücke ich meine Gefühle, fühle ich mich überlegen, verliere ich den Bezug zur Wirklichkeit, halte ich alles für möglich, lebe ich in Allmachtsfantasien und Kinderglauben, bin ich nicht erwachsen!

### **Wenn ich positiv denke verstärke ich ...**

*... meine Probleme, meine Selbstüberschätzung, meine Selbsttäuschung, meine negativen Muster und Verhaltensweisen, meinen Gram, meinen Hass, meine Resignation, meine Wut, meine Selbstzerstörung, meine Verzweiflung, meine seelischen Störungen, meine Krankheiten, meine Depressionen.*

### **Positives Denken wird überschätzt ...**

*Gedanken haben keine Macht, sondern sind nur ein TEILASPEKT meiner Wahrnehmung. Es gibt immer ein vielschichtiges Ursachenbündel, wenn es mir – körperlich, seelisch, geistig, sozial, familiär, beruflich, – nicht gut geht: Erlernte Verhaltensweisen, Reaktionen von anderen, Anforderungen, Belastungen im sozialen, familiären, beruflichen Umfeld, so wie körperlich-organische Faktoren. Beispiele: Unsere schlechten Lebensgewohnheiten führen dazu, dass heute die meisten Menschen einen gestörten Stoffwechsel haben. Die Leber ist durch Umwelt- und Nahrungsmittelgifte besonders belastet. Ein gestörter Leberstoffwechsel führt zu schlechten Träumen, schlechten Gefühlen, Verzweiflung, Depression, Mutlosigkeit, Antriebsschwäche und zu vielem mehr. Da hilft positives Denken nicht, sondern es helfen nur körperliche Maßnahmen: Entgiftung, Ruhe, warme Wickel, gesunde Ernährung, Bäder usw. Auch bei Diabetes sind schlechte Gefühle sowie Depressionen Symptome, die man verstehen muss, um die Krankheit zu behandeln – in diesem Fall mindestens mit einer entsprechenden Diät, besser noch mit einer anderen Lebensweise.*

### **Wer wirklich positiv ist ...**

... erkennt Probleme – und zwar rechtzeitig, trifft Entscheidungen, löst Konflikte, bevor sie zu groß werden, zeigt echte Gefühle ohne Maske, steckt sich realistische Ziele, weiß um seine Grenzen und akzeptiert sie. ... handelt lebensbejahend, bewahrend, aufbauend, mutig. Wer positiv lebt, liebt sein Leben und alles Lebendige, ist dankbar für das was er hat, freut sich an kleinen Dingen, kann vor sich selbst bestehen und ist zufrieden.

Literatur: Günter Scheich: Positives Denken macht krank

## **Lebensfreude aktivieren**

Freude ist Lebendigkeit und Lebenslust. Erlebte Freude stärkt unsere Energie. Wenn Du oft unter Energiemangel leidest, fehlt es Dir an Freude. Lerne die Schönheit wieder zu sehen.

Schönheit schenkt Dir Freude und macht Dich stark. Nur das, was Du im Hier und Jetzt bewußt an Schönheit und Freude wahrnimmst, wirkt sich anregend und positiv auf Deine Zukunft aus.

Es gibt 1000 Gründe gegen die Freude. Ein wesentlicher davon ist die meist unbewußte Gewohnheit, unangenehmen Situationen auszuweichen, Entscheidungen aufzuschieben, Schmerz und Leid zu vermeiden. Welchen Situationen weichst Du aus? Welche Entscheidung schiebst Du vor Dir her? Was möchtest Du auf jeden Fall vermeiden? Welche Ereignisse verhindern Deine Freude? Kannst Du eine Vermeidungstaktik von Dir konkret beschreiben?

Es gibt viele Gründe für tief empfundene Freude. Doch sollte sie nicht verwechselt werden mit scheinbarer Zufriedenheit oder versteckter Resignation. Freude berührt das Herz und wärmt Körper, Geist und Seele. Freude und Glück liegen ganz nahe beieinander. Was erfreut Dich? Worüber bist Du glücklich? Wann freust Du Dich, wann bist Du glücklich? Worüber freust Du Dich hier und jetzt?

## **Ich schlage nicht die Türe zu, sondern löse meine Konflikte!**

*In engen Beziehungen geht es in beinahe jedem Konflikt um Gefühle. Wenn es schon zum Konflikt gekommen ist, geht es um verletzte, nicht beachtete, nicht erkannte, nicht ernst genommene Gefühle. Die Sachthemen liefern meistens nur Scheingefechte, die uns nicht vorwärts bringen. Es ist an der Zeit, uns über unsere Gefühle klar zu werden und ehrlich miteinander darüber zu sprechen. Mit einem „Moderator“ gelingt das oft besser, weil er auf die versteckten Gefühle zwischen den Zeilen achtet und sie bewußt macht. Als Arbeitsmaterial und Ausgangspunkt für ein gutes Gespräch zwischen Partnern muß sich jeder erst einmal über sich selbst klar werden. Die folgenden Fragen und Hinweise sind eine erste Hilfe dazu, auch wenn sie bestimmt nicht erschöpfend sind.*

### **Welche Gemeinsamkeiten haben uns früher verbunden?**

Familie, Kinder, Zukunft, Haus, Beruf, Erotik, Sexualität,

### **Was mochte ich am anderen besonders?**

Wie er aussah oder auftrat? Wie er sich durchsetzte oder anpaßte?  
Seine Art, mit mir umzugehen? Seine Zärtlichkeit oder Leidenschaft?

### **Welche Gemeinsamkeiten verbinden uns jetzt?**

Zukunft? Lebensabend? Lebenseinstellung? Persönliche Entwicklung, Naturliebe, Musik, Freunde, Erotik, Sexualität, ...

### **Welche Interessen möchte ich mit dem anderen in Zukunft teilen?**

Gespräche, Urlaub, Einkaufen, Sport, Intimität ...

### **Welche Dinge möchte ich gerne alleine tun?**

Malkurs, Studienreisen, wandern, schwimmen, Konzertbesuche, Sprachen lernen,

### **Wo unterscheide ich mich vom anderen deutlich?**

Politische oder religiöse Meinung, Gestaltung des Alltags, Frühaufsteher, Nachtschwärmer, Interesse am Leben, Resignation, Lebenslust,

**Wie empfinde ich, wenn ich mir über meine Unterschiede zu ihm klar werde?**

### **Ich erkenne meine und seine Ängste**

*In jeder Partnerschaft haben die Beteiligten unterschiedliche Ängste. Es ist wichtig zu wissen, was mir Angst macht. Nur wenn ich mir meine Befürchtungen eingestehe, kann ich lernen sie auszusprechen und zu überwinden. Außerdem ist es auch hilfreich, zu überlegen welche Ängste der andere hat. In einem anschließenden Gespräch können wir erfahren, wie der andere mit meinen Ängsten umgeht und ob ich ihn richtig einschätze oder ganz falsch liege.*

**Was sind meine stärksten Ängste in dieser Partnerschaft?**

Streit, Tod, Scheidung, Trennung, Verlust der Freundschaft? Zweckbeziehung? Wirtschaftsgemeinschaft statt Liebesbeziehung? Oder daß ich alt und unattraktiv bin, dem anderen eine Last werde, ihn einschränke ...

**Welche Ängste vermute ich bei meinem Partner?**

Tod, Trennung, Nähe, Intimität, Krankheit, Routine, Gewohnheitsbeziehung ... mangelnde Freiheit,

### **Ich bin bereit die Beziehung zu schützen**

*Jede Beziehung lebt vom Nehmen und Geben. Weiß ich, was ich zu geben habe? Und gebe ich es meinem Partner gerne? Pflichtübungen sind eine Beleidigung für die Gefühle von beiden Partnern. Nur was wir gerne tun, kann beim anderen gut ankommen. Weiß ich auch, was ich haben möchte von ihm? Und weiß er das auch? Nur wenn wir offen und einfühlsam miteinander sprechen, können wir uns entgegenkommen und verstehen.*

**Was möchte ich meinem Partner gerne geben?**

**Was möchte ich von meinem Partner gerne bekommen?**

### **Jeder braucht Anerkennung und Akzeptanz**

*Meine Bewertungen von Situationen, Menschen, Ereignissen und Gefühlen sind das Ergebnis meiner individuellen Lebenserfahrung. Ebenso ergeht es jedem anderen Menschen. Meine Wirklichkeit und seine Wirklichkeit sind grundverschieden voneinander. Konflikte entstehen, weil wir uns wünschen, daß der andere die Welt mit unseren Augen sieht. Die Konfliktlösung beginnt damit, daß ich die individuelle Wirklichkeit des anderen anerkenne. Ich muß deswegen nicht meine Meinung ändern. Ich kann den Standpunkt des anderen akzeptieren, weil er das gleiche Recht auf seine Gefühle und Meinungen hat wie ich auch. Sobald ich ihm und mir dieses Recht zugestehe, habe ich die Ursache für einen ernsthaften Konflikt aufgelöst.*

## Konflikte lösen

### Was ist ein Konflikt?

Ein Konflikt entsteht z. B.:

bei gegensätzlichen Meinungen zum gleichen Thema.

wenn zwei Menschen zu einem gemeinsamen Ziel unterschiedliche Wege gehen wollen.

wenn zwei Menschen mit gegensätzlichen Erfahrungen aufeinanderstoßen und keiner die Erfahrung des anderen respektiert.

wenn Gefühle verletzt werden.

wenn sich einer (meist unbewußt) bedroht, angegriffen oder abgelehnt fühlt.

wenn einer unter dem Verhalten des anderen leidet.

### Ich erkenne einen Konflikt in mir:

wenn ich immer über das Gleiche nachdenke,

wenn ich leide und nicht weiß warum,

wenn ich bissige Bemerkungen mache,

wenn ich abweisend oder aggressiv reagiere,

wenn ich innerlich mit dem anderen streite,

wenn ich zu viel rede oder zu still werde,

wenn ich zu laut oder leise oder undeutlich spreche,

wenn ich den Clown spiele,

wenn ich lache, wo es nichts zu lachen gibt,

wenn mir einfache Entscheidungen schwer fallen,

wenn ich traurig oder depressiv bin,

wenn ich mich kraftlos fühle,

wenn ich vergeßlicher bin als normal,

wenn ich Löcher in die Luft starre und innerlich abwesend bin,

wenn ich mich nicht gut konzentrieren kann,

wenn ich gefühlsmäßig resigniere,

wenn mein Kopf sich oft neblig anfühlt,

wenn ich mich ganz allgemein unglücklich fühle,

wenn ich nicht tue, was gut für mich ist - obwohl ich weiß!

### Wie löse ich einen Konflikt?

- 1 Ich bin verantwortlich für meinen Konflikt
- 2 Ich formuliere den Konflikt genau für mich - schriftlich
- 3 Ich löse den Konflikt möglichst alleine
- 4 Gelingt mir das nicht, spreche ich mit dem Konflikt-Partner

## Liebe ich mich?

Vortrag/Seminar im Dezember 1996

Erich Fromm, Die Kunst des Liebens:

*Die Bejahung des eigenen Lebens, des eigenen Glücks und Wachstums und der eigenen Freiheit ist in der Liebesfähigkeit eines jeden verwurzelt*, das heißt in seiner FÜRSORGE, seiner ACHTUNG, seinem VERANTWORTUNGSGEFÜHL und seiner „ERKENNTNIS“.

Wenn ein Mensch fähig ist, produktiv zu lieben, dann liebt er auch sich selbst; wenn er *nur* andere lieben kann, dann kann er überhaupt nicht lieben.

**Bejahe ich mein eigenes Leben - mein Eigenleben - meinen eigenen Sinn?**

Wie zeigt sich das praktisch?

**Bejahe ich mein eigenes Glück, meine glücklichen Erfahrungen?**

Was denke und fühle ich, wenn mir Gutes widerfahren ist?

**Bejahe ich mein eigenes Wachstum?**

Wie und wie oft fördere ich es bewusst?

**Bejahe ich meine eigene Freiheit?**

Wer oder was beeinflusst meine Entscheidungen?

**Selbstliebe beinhaltet bei Fromm vier Aspekte. Nur wenn alle vier vorhanden sind, können wir von „Liebe“ sprechen:**

Gehe ich mit mir fürsorglich um? Achte ich mich? Wie zeigt sich meine Selbstachtung? Für was bin ich verantwortlich? Wie steht es mit meiner Erkenntnis?

**Wie gehe ich mit mir im Alltag um?**

Erkenne ich meine Leistung an oder muss ich perfekt sein?

Entfalte ich meine eigenen Interessen oder zwingen sie mich, normal zu sein?

Kann ich meine Wünsche beherrschen oder bin ich ungeduldig und ungehemmt?

Kann ich mich für ein Ziel richtig anstrengen oder fehlt es mir an Durchhaltevermögen?

Bin ich übertrieben besorgt um mich oder kann ich Befürchtungen und Wirklichkeit trennen?

Lasse ich meine Aggressionen an anderen aus oder kann ich mich selbst auffangen?

Knüpfe ich enge und bedeutsame Beziehungen oder vermeide ich zu viel Nähe?

Fühle ich mich bei mir „daheim“ oder fühle ich mich überall fremd oder ausgestoßen?

Hat meine Sexualität den Raum, der ihr zusteht oder beschäftigt sie mich zuviel oder zuwenig?

**OPTI- oder PESSIMIST**

Liebe ich das Leben bedingungslos - trotz allem?

Welches innere Verhältnis habe ich zu Hoffnung und Zuversicht?

Ist mein Humor echt oder eher Galgenhumor, Ironie?

**Heilende Selbstliebe**

VHS Vortrag am 13.01.1999

1. Liebe ist die Fähigkeit des Menschen, körperlich, seelisch und geistig zu wachsen

Jedes Neugeborene trägt diese Fähigkeit zum Wachsen in sich. So ist es selbstverständlich, daß ein Kind seine Mutter (seinen Vater) liebt. Es kann von Natur aus gar nicht anders. Die Liebe zur Mutter beinhaltet eine Beziehung mit einer starken Bindung.

2. Wer zu wenig (wieder)geliebt wurde, versteckt seine Liebesfähigkeit

Wohlgemerkt: Er versteckt sie – er verliert sie nicht. – Wenn das Neugeborene nicht genug Aufmerksamkeit bekommt, zieht es sich in sich selbst zurück. In ihm setzt sich das Gefühl der Wertlosigkeit fest. Es ist nicht wert, geliebt zu werden!

Mit dieser unbewußten Einstellung fühlt sich der erwachsen gewordene Mensch unsicher, schuldig, wertlos, nicht liebenswert. Er ist sich seiner Fähigkeit zu wachsen, kaum noch bewußt.

3. Das eigene Leben und die eigene Lebendigkeit bejahen

Verlorenes kann man wiederfinden und neu entdecken. »Ja« zu sich selbst sagen bedeutet: Ich nehme mein Leben und meine Lebendigkeit an. Wir können das in der Kindheit versäumte Wachstum nachholen. Wir können ausprobieren, erforschen, neugierig sein, spielend lernen usw. Dabei machen wir Erfahrungen – angenehme und abschreckende – wie ein Kind. Durch diese Erfahrungen wachsen wir und befreien gleichzeitig unsere verschüttete Liebesfähigkeit.

4. »Liebe ist der Wille, das eigene Selbst auszudehnen, um das eigene spirituelle Wachstum zu nähren.«

Selbstliebe ist kein Gefühl, sondern sie besteht aus vielen kleinen Taten, die das eigene Wachstum fördern. Dazu sind Mut und Arbeit erforderlich. Mut ist oft nötig, um die bisherigen Grenzen zu überschreiten. Arbeit ist immer nötig, um mit Disziplin all die Dinge zu tun, die für das eigene Wohlbefinden notwendig sind. Anstrengungen sind erforderlich, um gegen die eigene Trägheit und Bequemlichkeit anzugehen.

5. Zeichen der Liebe: Fürsorge, Achtung, Verantwortungsgefühl und Erkenntnis

Wer mit sich selbst fürsorglich umgeht und Achtung vor sich hat, trägt zu seiner Heilwerdung bei. Wer nach seinen Erkenntnissen handelt und sich seiner Verantwortung bewußt ist, erwartet das Heil nicht von anderen.

Wer sich selbst wirklich lieben kann, liebt auch andere Menschen. Er geht mit anderen ebenso verantwortungsbewußt um, wie mit sich selbst. Lieben und wachsen gehören untrennbar zueinander. Wer sein Wachstum oder das eines anderen unterstützt, ist liebend tätig. Tätige Liebe schafft Lebensfreude, Lebenssinn und macht glücklich.

Literatur: Erich Fromm: Die Kunst des Liebens, Deutscher Bücherbund, 1980; M. Scott Peck: Der wunderbare Weg, Goldmann Verlag, 1986;

## **Selbstbewußter Humor**

VHS Vortrag am 23.10.2006

Die Lehre von den vier Temperamenten bestimmt die seelische Grundstimmung eines Menschen. Dabei geht es - nach Hippokrates - um die Körperflüssigkeiten, die über Gesundheit oder Krankheit bestimmen.

Temperament - lat.: die richtige Mischung

Blut - Sanguiniker - blutvoll, leichtblütig, lebhaft, aufbrausend,

Schleim - Phlegmatiker - zäher Schleim, gleichgültig, dickfellig,

gelbe Galle - Choleriker - überkochende Galle, zornig, bitter,

schwarze Galle - Melancholiker - schwarzgallig, schwermütig,

Körperflüssigkeiten

Die Säfte in unserem Körper fließen und verändern sich ununterbrochen. Sie sind ständig darauf bedacht, gesunden Ausgleich zu schaffen, z. B. zwischen sauer und basisch; zwischen dickem und dünnem Blut; zwischen gesunden oder zu zähem Schleim. (Schleimhäute, Nase, Mund, Magen, Darm). Auch werden über unsere Körpersäfte Gifte ausgeschieden - über Schweiß, Urin, Tränen.

© Rahel Bürger-Rasquin [info@nimmsleicht.com](mailto:info@nimmsleicht.com) Homepage: [www.nimmsleicht.com](http://www.nimmsleicht.com)

Dadurch wird ebenfalls für einen gesunden Ausgleich gesorgt. Je besser unserem Körper dieser Ausgleich und die Ausscheidung gelingt, desto gesünder sind wir.

lat.: Humor - Feuchtigkeit

Humor schafft ebenfalls einen gesunden Ausgleich: zwischen Wunsch und Wirklichkeit; zwischen Vorstellungen und Möglichkeiten; zwischen Phantasie und Realität. Humor ist die innere Haltung eines Menschen, der sich bewußt ist über die ständige Bewegung und Veränderung in ihm selbst und um ihn herum und der sich nicht dagegen wehrt.

Wer humorvoll ist, bleibt nicht stehen, sondern wächst und verändert sich mit seinen inneren Bedürfnissen. Außerdem verändert er sich auch entsprechend der veränderten Bedingungen in seiner Umwelt. Dadurch schafft er einen Ausgleich zwischen sich und der Welt. Er gerät nicht ständig in Konflikt mit der Umwelt oder mit seinem inneren Wesen.

Wer seinen Humor pflegt, der wird nicht alt. Er ist trotz seiner fortschreitenden Jahre interessiert und neugierig. Er ist zeit seines Lebens bereit zu persönlichen Veränderungen. Er wächst solange, bis er stirbt.

Humor ist ein Ausdruck von Liebe

Humor entspringt einer liebevollen Haltung. Lächeln, Heiterkeit, Versöhnlichkeit, gelassene Betrachtung menschlicher Schwächen und irdischer Unzulänglichkeiten, Kraft zur Erduldung von Leid und Grauen - all das kann nur aus echter Liebe heraus wachsen. Liebe und Humor sind wie ein Zwillingenpaar. Wenn eines wächst, wächst auch das andere.

Liebe

Auch diese ist eine innere Haltung - und kein Gefühl! Wer liebt, handelt liebevoll! *Liebe ist, was Liebe tut!* Lieben kann man nur Menschen, denn nur diese können uns auf unserer Ebene begegnen und uns antworten! Wer liebt, ist bereit, seinen Standpunkt zu verlassen und die Sicht eines anderen einzunehmen - und sei es nur für eine kurze Zeit. So wächst derjenige der liebt, weil seine Ansichten und sein Verständnis wachsen! Ohne Humor ist das Verlassen des eigenen Standpunkts kaum möglich.

Wer sich selbst liebt, kann über sich ohne Bitterkeit lachen. Er ist stolz auf sich, trotz seiner Schwächen oder Fehler. Er geht wohlwollend mit sich um. Er schämt sich nicht für nichts, das er jemals getan oder versäumt hat. Er ist sich selbst treu und weiß um seine Unvollkommenheit.

Schwarzer Humor: Auch er schafft Ausgleich, aber oft auf bittere Art. Er zeigt sich in Kunst und Kultur als: Satire, Zynismus, Ironie usw. ist Ausdruck von Ärger, Zorn oder sogar Resignation. Schwarzer Humor beinhaltet meistens auch eine Provokation. Als Kritik die wachrütteln soll mag er ein nützliches Instrument sein, doch in persönlichen Beziehungen wirkt schwarzer Humor zerstörerisch.

*Ich wünsche Ihnen eine humorvolle Weihnachtszeit und einen liebevollen Jahreswechsel!*