

von Andrea Sulzer

AUS ZEIT LEBEN

Bewegende Seminare & Trainings

andrea@auszeitleben.at

www.auszeitleben.at



© Andrea Indrich Fotografie

IN BEWEGUNG BLEIBEN

UNENDLICHE DANKBARKEIT



Mit einem Unfall vor knapp 10 Jahren kam bei mir die Erkenntnis, dass das Leben nicht unendlich ist, dass ich verwundbar bin und eigentlich niemand von uns weiß, wie lange wir auf unserer schönen Erde unser Leben leben dürfen. Seither hat auch das Unendlichkeitssymbol für mich eine sehr spezielle Bedeutung. Unweigerlich hat sich die Frage aufgedrängt, ob es denn unbedingt einen Unfall braucht, um dankbar und zufrieden zu sein? Es heißt ja in einem Spruch: Jeder Mensch hat 2 Leben – das zweite beginnt, wenn man merkt, dass man nur eines hat.

Ich ertappe mich selbst oft beim launisch sein, beim unzufrieden sein und beim zu wenig dankbar sein. Viel schneller und einfacher ist man auf der Suche nach Fehlern, auf der Suche nach Dingen und Gegebenheiten, die einen unglücklich oder einfach nur unzufrieden sein lassen. Und bekanntlich findet man ja immer etwas, wenn man nur ausgiebig genug danach sucht.

Je mehr wir unseren Fokus auf unsere persönliche „Mängelliste“ richten, umso eher verlieren wir unsere Energie und Zuversicht. Durch Dankbarkeit hingegen gewinnen wir all jene Energie, den Mut und die Zuver-

sicht, die wir brauchen, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Bereits Julia Engelmann hat es vor vielen Jahren in einem ihrer bekanntesten Auftritte („One Day Baby“ – nachzuhören auf YouTube) auf den Punkt gebracht: wir sparen uns so vieles, was wir gerne machen möchten, was uns glücklich sein lässt auf später auf. Sätze, die mit „irgendwann mal werde ich vielleicht“ beginnen stehen an der Tagesordnung. Und das, ohne zu wissen, wie viel Zeit wir noch haben.

Beginnen wir doch gleich jetzt und heute, unser Leben ein wenig mehr nach unseren Wünschen zu gestalten – das zu tun, was uns wirklich am Herzen liegt – und dankbar für alles zu sein, was wir sind und was wir haben.

Mit diesen beiden Fragen lassen sich mögliche innere Unklarheiten rasch lösen: Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen? So können wir uns getrost von all jenem lösen, was uns nicht dankbar sein lässt, was unseren Mut und unsere Zuversicht schwächt – und uns mit voller Dankbarkeit und von ganzem Herzen auf jenes konzentrieren, was uns glücklich und lebendig sein lässt.

Nicht die Glücklichen sind dankbar – es sind die Dankbaren, die glücklich sind. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Lebensfreude, Zuversicht, Mut und Dankbarkeit im Herzen!