

## **Auch ich kenne den Schmerz, bei dem ich am liebsten nicht mehr aufwachen wollte**

Aber ich bin jedes Mal erwacht und heute kann ich sagen, es ist auch gut so. Es lohnt sich aufzuwachen und es lohnt sich, durch den dunklen Tunnel hindurch zu gehen.

## **Mein Privatcocktail auch etwas für Sie?**

Was habe ich gemacht und was hat mir geholfen?

Ein Cocktail aus verschiedenen Zutaten: FreundInnen und Menschen, die mir auf verschiedenen Ebenen signalisierten, dass ich wichtig für sie und in ihrem Leben bin und last not least meine Kätzchen.

Ich liebe Tiere sowohl Katzen als auch Hunde, Pferde, Esel, Vögel, Schmetterlinge etc. Von Tieren können wir Menschen meiner Ansicht nach eine Menge lernen. Für mich waren und sind meine Tiere auch meine Meister in für mich schweren Zeiten. Sie lieben bedingungslos, sind hochgradig sensibel, haben eine ausgesprochen differenzierte Körpersprache und waren da, als der Seelenblues nach mir griff.

## **Vierbeinige MeisterInnen und mehr**

Da sein heißt für mich präsent sein im Hier und Jetzt im gegenwärtigen Moment. Und das habe ich unter anderem auch von meinen vierbeinigen MeisterInnen gelernt. Den Augenblick zu genießen, voll da zu sein und nicht in Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft zu hüpfen, sondern den Zauber des Momentes leben. Das klappt zwar nicht immer, aber immer öfter und ist wie alles im Leben eine Übungssache.

Weiterhin hilft mir, Musik zu hören vor allem Bach, Händel, Cecilia Bartoli, aber auch Popmusik. Im Garten arbeiten, wandern, spazieren gehen, Fahrrad fahren, sich mit lieben Menschen treffen, vor allem auch telefonieren, viel lesen, nach Münster fahren, um mir Bücher zu kaufen und um den Aasee tigern..., aber auch Seelenfutter - leider phasenweise zu viel des Guten - zu vertilgen.

## **Schmalhans Küchenmeister versus Kummerspeck?**

In solchen Phasen genehmige ich mir mittlerweile bewusst den Kummerspeck. Dadurch, dass ich mir ihn erlaube und mich bewusst dafür entscheide, kann ich ihn auch schneller wieder loslassen. Zwei Tage in der Woche regiert Schmalhans

Küchenmeister. Für mich ist seit zwei Jahren „Die 5 zu 2 Diät“\* die Lösung diesbezüglicher Probleme.

### **„Ist das Leben nicht schön?“**

Mir helfen auch - meiner Ansicht nach - gute Filme. Mein Lieblingsfilm in dieser Beziehung ist ein Weihnachtsklassiker mit James Stewart und Donna Reed von Frank Capra: „Ist das Leben nicht schön?“

Er mag zwar für den ein oder anderen kitschig sein, aber ich finde ihn genial, weil er auf eindrückliche Weise zeigt, wie unser aller Leben miteinander verwoben und vernetzt ist. Oft ahnen wir nicht einmal, für wen wir wichtig sind; wer sich durch ein Wort, einen Blick, eine liebevolle Geste von uns wieder ermutigt und aufgerichtet fühlt und dadurch wieder zu sich und seiner Kraft findet.

Für wen sind Sie der „Engel“, der „Schatz“, der „Lichtblick“, ohne es vielleicht zu wissen? Und wenn Sie denken für niemanden, kann ich Ihnen nur wärmstens diesen Film ans Herz legen. Es gibt immer

jemanden, glauben Sie mir, auch wenn Sie es vielleicht momentan nicht für möglich halten sollten.

### **Werden Sie zum Eichhörnchen**

Das Leben ist schön, wenn wir lernen, die Schönheiten zu sehen und wahrzunehmen, und die schönen Momente des Lebens zu „sammeln“ wie Frederick, die Bilderbuchmaus von Leo Lionni, die bunten Farben, Sonnenstrahlen, Wörter für triste, dunkle Tage für sich und seine Mäusefreunde.

Das Geniale daran ist, Lebensfreude ist wirklich lernbar. Die positive Kraft von Freude und Dankbarkeit auf unser Leben ist mittlerweile sogar wissenschaftlich bewiesen und neurobiologisch nachweisbar.

Probieren Sie es doch einfach mal aus! Haben Sie Mut, vielleicht neue, andere Pfade in Ihrem Leben auszuprobieren, die Ihnen garantiert Freude und Erfüllung bringen, wenn Sie es nicht schon längst tun. Viel Freude dabei und wenn Sie mögen, schreiben Sie mir, welche Erfahrungen Sie dabei machen. Ich freue mich darauf

herzlich Hildegard Maskulinski

\* Anmerkung: Dr. Michael Mosley, Arzt und Journalist, testete im Selbstversuch unter wissenschaftlicher und ärztlicher Begleitung unterschiedliche Diäten auf ihre Wirksamkeit. Ziel war nicht nur abzunehmen, sondern auch seine Blutwerte entscheidend zu verbessern. Das intermittierende bzw. Intervallfasten überzeugte ihn sowohl hinsichtlich seiner verbesserten Laborwerte als auch von der alltagstauglichen Durchführbarkeit. Mich ebenfalls.

Die BBC Dokumentation lief in Deutschland unter den Titel: „Fasten macht glücklich“.