

Mehr Lust am Leben

Georg Popp

Von der Kunst des Lebens:

„Leicht zu leben ohne Leichtsinn, heiter zu sein ohne Ausgelassenheit, Mut zu haben ohne Übermut – das ist die Kunst des Lebens.“

Eine Quelle unserer Gesundheit:

Wer nicht lernt, die Schätze unserer Erde und die Freuden des Lebens zu genießen, wird nicht nur selbst ungenießbar. Es verschließt sich auch wichtige Quellen für seine eigene Kraft.

Feiern, Tanzen und Lachen sind einige der wirkungsvollsten Betätigungen, mit denen wir unserem Alltag neuen Schwung schenken können. Schon Immanuel Kant wusste, dass „Lachen und Gesundheit weit besser befördert als die Weisheit des Arztes“.

Genieße froh jeden Tag:

„Genieße froh jeden Tag. Iss dein Brot und trink deinen Wein und sei fröhlich dabei! So hat es Gott für die Menschen vorgesehen, und so gefällt es ihm“.

„Genieße jeden Tag mit der Frau, die du liebst, solange dieses flüchtige Leben dauert, das Gott dir geschenkt hat. Denn das ist der Lohn für die Mühsal dieses Lebens“.

Singen, spielen, tanzen:

Menschen, die nicht feiern können, die keine Freude an den Schätzen dieser Erde haben, verlieren bald jede Lust am Leben.

Unsere Aufgabe des Feierns und Mitschöpfens:

„Unsere geistige Aufgabe besteht darin, dass wir ihr genügend Raum geben, um uns davon erfüllen zu lassen und unsere Aufgaben des Heilens, Feierns und Mitschöpfens erfüllen zu können.

Es heißt, dass Feiern und Mitschöpfen – das Ausschöpfen unserer Möglichkeiten und Fähigkeiten für die Weiterentwicklung der Schöpfung – eng mit der Heilung unseres Lebens zusammenhängt.

Wo ich die Freude und die Lust an der Schöpfung und ihren Gaben unterdrücke, unterdrücke ich auch wichtige Quellen meines Lebens.

Mehr Lust an den Schätzen der Schöpfung:

„Wir sind von Schönheit umgeben, aber wie viele sind dafür blind! Die Leute erfreuen sich wenig an natürlichen und einfachen und stillen Dingen des Lebens.“

Hat uns unsere Trägheit, eine gewisse Müdigkeit oder manchmal auch eine zu große Bequemlichkeit abgestumpft gegenüber den Geschenken seiner Schöpfung?

Mehr Lust am Wasser:

Einer unserer größten Heilquellen schenken wir oft gar keine Beachtung. Wie viel neue Energie können wir bei einer Dusche am Morgen, wie viel Erfrischung von einem Wechsel-Armband am Nachmittag oder wie viel Entspannung bei einer Schwimmpartie am Abend erfahren!

Mehr Lust an der Bewegung:

Nicht nur die Sonne eines warmen Sommertags, auch die Frische eines kalten Wintermorgens halten neue Energien für uns bereit. Uns allen würde es besser gehen, wenn wir mehr gehen würden!

Mehr Lust an der Bewegung:

Nicht nur die Sonne eines warmen Sommertags, auch die Frische eines kalten Wintermorgens halten neue Energien für uns bereit. Uns allen würde es besser gehen, wenn wir mehr gehen würden!

Mehr Lust auf Obst:

Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Orangen, Bananen ... wie viel Früchte und Beeren könnten wir aufzählen, die uns verwöhnen, Energie und Lebensfreude schenken wollen ...

„Täglich frisches Obst und du hast mehr Lust zu leben“. Tatsächlich sind die Äpfel, Bananen, Erdbeeren und anderen Früchten nicht nur wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Endorphine enthalten, die uns neuen seelischen Auftrieb geben.

Mehr Lust an bunten Farben:

Ein gelber Pulli, ein rotes Kleid oder ein grünes Auto kosten nicht mehr als die gleichen dunkelgrauen Exemplare. Lassen Sie uns wieder die bunte Welt der Farben entdecken. Farben bringen Freude und neuen Schwung in unser Leben.

Mehr Lust an der Arbeit:

Unsere Arbeitszeit und unsere Arbeitsprobleme sind immer die gleichen. Alles aber wird verwandelt, wenn wir unsere Arbeit „gerne“ tun und dies auch unsere Mitmenschen öfters einmal spüren lassen.

Mehr Lust am Wein:

Ein Glas Weißwein zum Essen verbessert unsere Verdauung, erhöht unsere Lebensfreude und beugt Herzkrankheiten vor. Ein Glas Rotwein am Abend lässt uns rasch den Stress und den Ärger des Tages vergessen. Es ist „immer nur der Übermaß, das uns das Gute zum Schaden reichen lässt“.

Mehr Lust an der Musik:

Nichts kann besser unsere Stimmung beeinflussen als Musik. Fängt nicht auch Ihr Herz an zu schwingen, wenn Sie an Ihr letztes Konzert denken? Warum verschönern wir mit dem Auflegen einer Schallplatte, eines Tonbands oder einer CD nicht öfters unseren Abend oder ein Wochenende?

Mehr Lust an der Kunst:

Museen und Büchereien halten unbegrenzte Schätze für uns bereit. Wir hätten viel weniger Anlass zu Depressionen oder Langeweile, wenn wir uns mehr den Schätzen der Natur und den Künsten der Menschen zuwenden und diese mit mehr Bedacht und Achtsamkeit in uns aufnehmen würden.

Mehr Mut zur Freude:

Positive, lustbetonte Erlebnisse verbessern unsere Gesundheit, machen uns aktiver und lebensstüchtiger. Wir können durch sie leichter mit unseren Problemen umgehen und Schwierigkeiten besser meistern. Lustgefühle im Alltag erhöhen unsere positive Lebenseinstellung und stärken unser Selbstwertgefühl. Mehr Selbstbewusstsein, Zufriedenheit, Glück und Lebensfreude sind die Früchte eines Lebens, das die Schätze der Schöpfung bewusst gebraucht, um dadurch den Alltag leichter und beschwingter bewältigen zu können.

Es kommt nur auf unsere richtige Lebenseinstellung an: „Nicht in den Dingen liegt das Böse, sondern nur im unrechten Gebrauch.“

Glücksmomente:

„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große vergebens warten.“

Heute will ich glücklich sein:

Heute nehme ich alles, wie es ist. Ich zwingen den Menschen und Ereignisse nicht meinen Willen auf. Familie, Arbeit, Freizeit – ich stelle mich einfach darauf ein.

Heute möchte erfreulich sein:

Ich mache mich so hübsch wie möglich, spreche nicht zu laut, bin höflich, spreche nicht zu laut, bin höflich, kritisiere niemanden, nörgle nicht und versuche nicht, andere zu verbessern.

Achtsamer leben:

Stress und viele andere Ursachen heutiger Krankheiten gehen zurück auf ein unachtsames Leben. Wir achten nicht auf unsere Gedanken, nicht auf unsere Gespräche, nicht auf unsere Schritte, und nur sehr wenig auf unser Tun.

Wenn wir essen, sehen wir gleichzeitig fern oder sinnieren über unsere Sorgen. Während der Arbeit denken wir schon an den Abend. In unserer Freizeit beschäftigen wir uns bereits wieder mit den Anliegen und Problemen des nächsten Tages.

Einen großen Schritt zu unserer Heilung würden wir alle vollziehen, wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit mehr dem momentanen Geschehen und nicht gleichzeitig der Zukunft oder Vergangenheit zuwenden würden.

Wenn ich wessen, dann genieße ich mein Essen.

Wenn ich arbeite, dann bin ich ganz bei meiner Arbeit.

Wenn ich mich erhole, dann vergnüge ich mich mit allen Fasern meines Menschseins.

„Freude und Glück sind erreichbar, wenn wir unser unruhiges Denken so lang stillhalten können, bis wir in den gegenwärtigen Moment zurückkehren...“

Den Augenblick ergreifen:

In jedem Augenblick treffen sich zwei Ewigkeiten: Vergangenheit und Zukunft.

Ich kann mich von ihnen zerreißen lassen. Oder im Hier und Jetzt zur Ruhe kommen.

Die einzige Gewissheit ist der momentane Augenblick.

Hier und jetzt entscheidet sich mein Glück.

Wer den Augenblick ergreift und heute das Notwendige erledigt, braucht vor dem Morgen keine Angst zu haben.

Hier und jetzt kann ich lieben, tanzen, singen, springen, fröhlich sein.

Allein hier und jetzt kann ich mich meines Lebens freuen, finde ich die Fülle meines Lebens.

Das Leben auskosten:

„Genieße froh jeden Tag, denn Fröhlichkeit ist gut für die Gesundheit, Mutlosigkeit raubt einem die letzte Kraft. Iss dein Brot und trink deinen Wein und sei fröhlich dabei. So hat es Gott vorgesehen, und so gefällt es ihm“.

Je mehr wir Lust am Leben haben und unsere Tage auskosten, umso leichter werden wir auch schwere Zeiten durchstehen.

Lust zu haben ist keine Sünde. Nur ein Übermaß - oder ein Verzicht auf jede Freude - schwächt unsere geistige, seelische und körperliche Verfassung.

Lust am Leben heißt nichts anderes als unsere Tage auszuschöpfen. Dies wird uns dann gelingen, wenn wir sowohl unsere Arbeit, wie auch unsere Freizeit - und unsere Beziehungen zu den Menschen und zu Gott - besonders aufmerksam und liebevoll gestalten.

Lassen Sie uns gleich jetzt beginnen

Der heutige Tag ist der erste Tag unseres restlichen Lebens.
Es gibt keinen besseren, unser Leben sinnvoll und fruchtbar werden zu lassen.

Allein der heutige Tag ist unsere Chance.

Wissen wir denn, wie viele Möglichkeiten in diesem Leben noch auf uns warten?

Gehen wir auf Entdeckungsreise, damit auch wir eines Tages sagen können: „Welch ein Glück, auf dieser Erde leben zu dürfen“.