

Auf Wiedersehen!

Elikonida S. Yourievsky



Jahrgang 1968

- SfGU HRV - Herzratenvariabilität, Zürich
- SfGU Labortechnik, Zürich
- Fachkraft UVSV, BSA-Akademie, München
- SfGU, Salusweight - Gentest-DNA Weight Code, Zürich
- SfGU, Stoffwechselfherapie durch Mikronährstoffe HCK, Zürich
- El An Rea, Grundausbildung Spiritueller Heiler, Ebensee (Österreich)
- K. Eikenberg, BioPhysio, Zürich
- A. Zehnder, BodyDetox-Academy, Winterthur
- Monika Grundmann, Bernstein-Aroma-Klang-Massage (light kiss), Uster
- Monika Grundmann, Edelstein-Balance-Gesichts- und Dekolletee Massage (7 moments-Erlebnis), Seitendorf
- GluckerKolleg, Umsetzung Firmenfitness-Programme und Ernährungstipps bei Krankheiten, Kornwestheim
- SPA-Berater, BSA-Akademie, Leipzig
- Wellness-Massage-Therapeutin, Nahdran, Reutlingen
- Entspannungstrainer, BSA-Akademie, Mallorca
- Trainer für Sportrehabilitation, BSA-Akademie, Sersheim
- Ernährungstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Power Plate Basic Personal Trainer, Power Plate academy, Rottenburg
- CycleWell-Grundausbildung, Indoor-Cycling Group (I.C.E.), Stuttgart
- Hot-Stone Massage, Promassage, Gerstetten
- Trainer für Cardiofitness, BSA-Akademie, Sersheim
- Gesundheitstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Mental Coach, BSA-Akademie, Mallorca
- Konfliktmanagement, Bosch, Stuttgart

E-Mail: fly@light-moments.com

Liebe LeserInnen, der Vergangenheit den Frieden, der Gegenwart die Tat und der Zukunft die Vision. Ich blicke mit Freude zurück auf die letzten fünf Ausgaben meiner Kolumne, welche mit dieser Ausgabe endet. Wie erlebnisreich war doch dieses Jahr und was hat es mir nicht an konstruktiver Kritik, schönen Erinnerungen, Erkenntnis und Chancen gebracht? Aus alledem schöpfe ich Energie, um besser zu werden. Besser werden heisst nicht schlecht zu sein. Besser werden heisst, all jenes, im Rückblick gesehene Geschehen, das besser werden kann, darf, soll, anzupacken – zum Wohle meiner Klienten und damit auch mir selbst zum Nutzen. Wenn wir den Inhalt der bisherigen Ausgaben noch einmal Revue passieren lassen, so stellen wir einmal mehr fest, dass alles ineinander verwoben ist, dass alles eins ist – untrennbar. Körper, Geist und Seele. Alles, was wir tun und lassen, hat eine Auswirkung in uns und um uns herum. Alles ist in Veränderung, in Schwingung. Unsere Gedanken machen den Anfang, führen zu Worten, zu Taten. Was wir essen, wirkt sich auf unser Immunsystem aus, auf unsere Gesundheit. Nutzen wir unsere Muskeln oder beachten wir einige wichtige von ihnen überhaupt nicht? Das wirkt sich auf Knochen, Sehnen und Bänder aus. Letztlich dreht sich alles um unser Selbst. Wir sind daher tatsächlich unseres eigenen Glückes Schmied.

**liebe
amore**

**love
amour**

Können Sie sich ein Leben ohne Liebe vorstellen? Ich mir nicht!! Es gibt viele Arten der Liebe: Mutterliebe, Kinderliebe, Tierliebe, Partnerliebe.... Der Mensch kann nachgewiesenermassen ohne Liebe nicht leben. Glück bedeutet für die meisten auch, geliebt zu werden und lieben zu können. Ich stimme dem zu, das ist ein wesentlicher Bestandteil vom Glück. Aber wenn Sie sich nicht selbst lieben, dann können andere Sie auch nicht wirklich lieben. „Er liebt mich, er liebt mich nicht, er liebt mich,...“ Das Rätsel Liebe. Ist Verliebtsein Liebe? So wirklich echt? Wann ist es echt? Die wahrhaftige Liebe ist stets die bedingungslose Liebe. Viele Paare wissen Zeit ihres Lebens nicht, was Liebe ist. Wahrheit, die nicht aus der Liebe kommt, ist Liebe die nicht wahrhaft ist (Franz von

Sales). Es gibt immer mehr Singles, Scheidungen. Immer mehr One-Night-Stands, Rendezvous im Netz – eine virtuelle, nicht greifbare Liebe. Herrlich einfach, man hat keine Verpflichtungen, schnellen Sex. Oberflächlich ist das, vielleicht ein Kick. Aber innerlich bleibt man leer. Lohnt sich das, für drei Sekunden Sternchen sehen? Eigentlich hat man alles und kann alles haben, schnell und billig. Wir sind verwöhnt und deformiert, konsumieren uns durch das Leben. Es gibt für alles eine Gebrauchsanweisung, nur für das Leben nicht. Auch nicht in der Schule. Sind wir zufrieden? Glücklich? Ganz? Auf der Suche nach alledem drücken wir im Spiel des Lebens so manchen Knopf. Wir laufen Gefahr dabei diese Knöpfe nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum zu bedienen, ohne die Folgen einzukalkulieren. Wie oft sehnt man sich trotz vieler Enttäuschungen nach einer neuen Liebe? Enttäuschung. Das Wort sagt es bereits. Die Wahrheit kommt ans Licht – und schmerzt nicht selten. Diese Wunden hinterlassen Spuren in uns. In unserer Seele, im Kopf (der Verstand hält uns das später dann wieder vor). Das wirkt sich auch auf den Körper aus. Bei manchen plötzlich, bei anderen langsamer. Aber alles, was uns widerfährt – Gutes wie Schlechtes – hat Auswirkungen auf uns. Wir sind für die Liebe geschaffen, aber wir sollten zuerst lernen, uns selbst zu lieben. Wenn man an sich arbeitet, sei es Gedankenmüll raus schafft, sich eincremt, Sport treibt, sich eine Massage gönnt – alles, aber auch alles, sollten Sie bewusst für sich tun – mit Liebe.

Die Liebe zu leben scheint nicht einfach, denn wir haben das nie beigebracht bekommen. Allerdings sehnt man sich danach. Immer. Tief drinnen oder ganz bewusst. Schnurz wo das statt findet! Sie im „Aussen“ zu suchen bringt jedoch wenig. Es ist ohnehin die Liebe, die einen findet, wenn man bereit ist. Und glauben Sie mir, das merkt man. Auch ob es echte Liebe ist oder nur etwas, was man dafür hält. Voraussetzung dafür ist die Eigenliebe und damit meine ich ganz sicher nicht das Ego oder Narzissmus! Ein Anfang dafür die Liebe ins Leben zu holen, sind folgende Dinge:

- Sagen Sie täglich Ihrem Spiegelbild: „Ich liebe dich.“ (Ok. Ganz klar, am Anfang kommt man sich total bescheuert vor. Nach zwei Monaten merkt man dann, dass sich doch was tut....)
 - Sagen Sie den Menschen in Ihrem Umfeld immer, wenn Sie sie sympathisch finden, wenn Ihnen etwas gefällt. Wenn Ihnen etwas missfällt, sagen Sie es freundlich, ohne zu verletzen.
 - Interpretieren Sie nicht das Verhalten anderer. Vorurteile erschweren nur den Umgang mit unseren Mitmenschen. Zudem liegt man häufig falsch damit: errare humanum est – Irrren ist menschlich. Einstein sagte einmal, dass es leichter ist ein Atom zu zertrümmern als ein Vorurteil.
 - Was Sie tun oder lassen, das machen Sie künftig liebevoll – das bringt zusätzlich Freude. Die tägliche Arbeit, Haushalt, Kinder herumkutschieren, Austausch mit Familie usw.
 - Sagen Sie auch mal „Nein.“ Es bringt keinem etwas, wenn Sie sich aufopfern.
 - Überlegen Sie vorher, wen Sie in ihr Bett mitnehmen. Ineinander einzudringen ist das Intimste schlechthin. Sie sind kostbar, sollte man sich da nicht auch entsprechend verhalten, anstatt sich wahllos zu verteilen?
 - Schenken Sie Zeit, bevor sie irgend etwas aus Pflichtgefühl kaufen. DAS ist wertvoll. Ihre Zeit ist wertvoll. Für jemanden da zu sein ebenso.
 - Wenn Sie Kritik üben, tun Sie es konstruktiv und höflich.
 - Seien Sie dankbar für ihr Leben und Erreichtes. Das Gute nehmen wir gerne an, Negatives will keiner haben. Dabei lehren uns doch gerade die negativen Erfahrungen viel Wertvolles für die Zukunft.
 - Zu guter Letzt: Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem andern zu. Das gilt für alles. Auch wenn man Sie verletzt hat. Dann vergeben Sie. Zurück-verletzen ist nicht nur infantil, es bringt keinem etwas, sondern vergrößert den Graben. Teilen Sie sich mit, dass Sie sich verletzt fühlen. Fragen Sie, warum das Gegenüber das getan hat. Reden Sie friedlich miteinander, finden Sie eine Lösung. Behandeln Sie andere so, wie sie es auch gerne hätten. Wenn ich in einem Einkaufszentrum eine Verkäuferin vor mir habe, die schlecht gelaunt zu sein scheint, bin ich gerade deswegen herzlich zu ihr! Vielleicht ist sie auch nur traurig. Ich weiss nur, ich habe daran keinen Anteil gehabt. Eventuell hilft ihr mein Verhalten, den Tag zu verschönern. Mir bricht freundlich sein keinen Zacken aus der Krone. Nach meinen Erfahrungen ist es IMMER so gewesen, dass „verschnupfte“ Personen positiv reagiert haben. Am Ende dient es allen. Jeder trägt schliesslich sein Päcklein mit sich und freut sich über Verständnis und Toleranz anstelle von abgekanzelt werden.
- Wenn Sie diese Punkte mal beherzigen, wird sich schon einiges in Ihrem Umfeld ins Positive wandeln. Sie bekommen die Resonanz zu spüren. Ein wahrhaft gutes Gefühl, das Ihnen Ihre Eigenliebe erleichtern wird.

Manche werden nun sagen, ja, toll, aber ich bekomme das nicht gebacken... Tatsächlich? Hmm...ok. Ich sage: Wer will, der kann! Sicherlich klappt das alles nicht sofort wie am Schnürchen. Und manchmal hat man auch einen Rückschlag einzustecken, doch das gehört auch dazu. Und sei es nur, um zu prüfen, ob wir wirklich schon fest da stehen, wo wir stehen wollen. Ausreden gelten nicht, denn was hindert uns eigentlich daran, die Tat in der Gegenwart umzusetzen, welche wirklich gut für uns ist? Warum schenken wir unseren Geistesblitzen/Visionen denn so wenig Beachtung? Fehlt der Mut, das Selbstvertrauen? Was macht Sie, liebe LeserInnen, denn so richtig aus? Weshalb nicht die Stärken stärken, die

Schwächen abschwächen und glücklich sein – jetzt! Wenn nicht jetzt, wann dann? Am Anfang war das Wort? Nein, der Gedanke. Trauen Sie sich zu denken – und tun Sie es sofort. Lassen Sie andere sein, wie sie sein wollen. Glauben Sie an sich, damit Ihr Märchen wahr wird und Sie im Rückblick „Oh Yeah!“ rufen vor Begeisterung. Reservieren Sie sich Ihre Ich-Zeit für Liebe, Entspannung, Erholung. Das ist so wichtig. Zeit ist so kostbar. Luxus, quasi. Vergeuden Sie sie nicht. Leben Sie sie. Das steigert die Lebensqualität. Los geht's, eine neue Brille aufsetzen, denn ab heute sehen Sie die Welt mit anderen Augen:

- Regen beim Picknick? Supi, die Decke muss eh gewaschen werden.
- Den Zug oder den Flug verpasst? Klasse, endlich Zeit, das Sudoku zu lösen.
- Kaputte Tastatur? Dann aban mahr Sätze mit a schraiban.
- Den Saft auf's Hemd gelehrt? Hmm..passt doch ganz gut zur Krawatte.
Schwamm drüber. Ist alles nicht so schlimm. Und morgen, wenn wir zurückschauen? Da lachen wir oft darüber. Oder sehen ein, dass es sogar einen Sinn hatte.

Meine Vergangenheit ruht friedvoll. Ja, ich habe manches bereut und würde heute einiges anders machen. Aber genau diese Lernprozesse hätte ich dann womöglich nicht durchlaufen und wäre nicht die, die ich heute bin. Deswegen ist die Vergangenheit für mich eine Ansammlung wunderbarer Begegnungen, eindrucksvoller Momente, lachender Augenblicke, trauriger und schmerzvoller Situationen (welche mich viel gelehrt haben). Erfahrungen eben. Frieden. Dankbarkeit. In meiner Gegenwart sind vielfältige Taten geplant, spontan vorhanden. Langeweile? Dieses Wort findet sich nicht in meinem Wortschatz. Stress? Sehr selten und wenn, dann ist der selbst gebastelt. Und meine Visionen/Ziele? Die gehe ich hochmotiviert an. Und klappt es mal nicht so, wie ich mir das vorgestellt habe, dann gibt es auch auf einem Umweg schönes zu entdecken. Es gibt immer einen Grund für etwas, das nicht sein soll. Das Leben ist das, was einem begegnet, während man etwas ganz anderes erwartet hat. Das macht das Leben so bunt und schön. Vergessen Sie zudem nicht, dass man auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, etwas Schönes bauen kann. ;-) Je mehr Liebe dabei ist, desto schöner und bunter leuchtet alles.

Ich danke Ihnen, die Sie meine Zeilen gelesen haben und mich somit ein Stück meines Weges begleitet haben. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie es schaffen, die Liebe in ihr Herz zu lassen, Ihrem Körper stets die Aufmerksamkeit schenken, die er verdient, wo er doch Tag für Tag für Sie arbeitet. Ich wünsche Ihnen, dass Sie heil und ganz sind. Und glücklich. Ich wünsche Ihnen Mut, Widerstände fair anzugehen und Kraft sie durchzustehen. Ich wünsche Ihnen Gelassenheit, Dinge, die Sie nicht ändern können loszulassen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie IHREN Weg finden – und gehen.

In diesem Sinne sage (äh, schreibe) ich nun auf Wiedersehen! Auf Wiedersehen? Nun, vielleicht sehen wir uns tatsächlich einmal wieder. Auf einer Veranstaltung oder einfach so, in einer Fussgängerzone, in einem Café und natürlich gerne (nach Terminvereinbarung) in meinem Gesundheitsstudio.

Wenn auf der Erde die Liebe herrschte, wären alle Gesetze entbehrlich.

(Aristoteles)

Info: www.light-moments.com