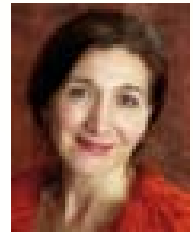


Freude als Lebensmotiv

 Text: Lore Galitz



Im Taoismus mit seinem wunderbaren zyklischen Weltbild unterscheiden wir die Lebensenergie zunächst in zwei Erscheinungsformen, die wir als Yin und Yang bezeichnen. Dann differenzieren wir nochmals in fünf Wandlungsformen der Lebensenergie, die so genannten fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die zugeordneten Emotionen sind Wut, Freude, Nachdenklichkeit, Trauer und Angst. Die Freude ist dabei dem Feuer mit seiner sich ausbreitenden Yang-Kraft zugeordnet.

So lachen wir bei stagnierender Energie, wie z.B. in peinlichen Situationen, und bringen so wieder Bewegung hinein, zerstreuen die Peinlichkeit. Die dem Feurelement und damit der Freude zugeordneten Monate sind Mai und Juni. Die PRISMA-Ausgabe zur Freude erscheint also zum genau richtigen Zeitpunkt. Das Thema Lebensfreude und Glück sprach mich sofort an. Habe ich doch irgendwann einmal eine Examensarbeit über „Freude“ verfasst, tatsächlich exakt in diesem Zeitraum, von März bis Mai, im Jahre 1986, also vor genau 25 Jahren. „Freude als Lebensmotiv für christliche und menschliche Existenz“, so habe ich sie damals betitelt. In der Essenz ging es um die Freudenfeindlichkeit der Kirche – trotz der „frohen Botschaft“ – und um das Aufzeigen von Gegenmodellen in einem umfangreichen Abriss über historische und gegenwärtige, theologische, philosophische und psychologische Ansätze. Letztlich ging es mir damals darum, meine eigene Freude an der Freude und an meiner Körperlichkeit zu legitimieren. ▶

Freude als Lebensmotiv



Im Moment der Freude entsteht ein Innehalten

Freude empfinden wir ganz besonders in einer erfüllten, gelungenen Situation. Dadurch entsteht in unserem rastlosen, vorantrabenden Sein ein Moment des Innehaltens, der Ruhe. Wenn wir es nie schaffen oder uns zugestehen, uns über uns etwas zu freuen, nehmen wir irgendwann gar nicht mehr wahr, was wir geschafft haben, was alles erfreulich ist.

Ein wichtiger Aspekt bei der eigenen Zielsetzung ist aus meiner Sicht, dass wir für uns klar definieren, woran wir merken, dass wir unser Ziel erreicht haben. Klar ist aber auch jedem, der bereits eine akribisch geplante und dennoch stimmungslos missglückte Feier erlebt hat, dass Freude nicht gezielt herbeiführbar ist. Wir können Freude nicht planen, wir können uns nur bereithalten und unsere Sinne so weit

Freude können wir immer und überall erleben

Wenn ich mich ganz auf eine Situation einlasse, habe ich in eigentlich allen Alltagssituationen die Chance, Freude zu erleben. Wenn ich heute mit meinem ältesten Sohn Lateinvokabeln pauke, erfährt nicht nur mein Sohn beim Aufstöbern der absurdesten Eselsbrücken Freude, auch ich als Mutter und „Lehrerin“, die ich nicht einmal Latein beherrsche, habe meine Freude daran, zum Beispiel beim Umtexten von alten „Neue Deutsche Welle“-Liedern.

Als mein Jüngster zweieinhalb war, also aus dem so genannten Gröbsten heraus, erlitt meine Mutter eine Gehirnblutung und war als Folge halbseitig gelähmt und sprachunfähig. Ich habe sie damals zu uns geholt. Die Freunde, die uns in dieser Zeit zunehmend weniger besuchten, gingen verkrampft mit der Situation um. Eine sprach gar von der „Vorhölle“ bei uns. Uns aber, die wir alltäglich in der Situation waren, kam diese gar nicht mal so leidvoll und freudlos vor. Sicher war unser Leben eingeschränkt, dennoch machten die Kinder ihren ganz normalen Quatsch, auch mit der Oma. Und auch in dieser Situation gab es immer wieder Momente der spontanen Freude. Leid entstand eigentlich nur in dem Spagat zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen der Mutter, der Kinder, des Ehemanns und auch meiner selbst und dem Wunsch, es für alle passend zu machen. Doch auch hier

Nun bin ich ein Vierteljahrhundert weiter, nach diversen Job- und Ortswechseln, zwei Ehen, zwei Fehl-

„Wir können Freude nicht planen, wir können uns nur bereithalten und unsere Sinne so weit sensibilisieren, dass wir all die Anlässe zur Freude auch wahrnehmen.“

geburten, zwei Kindern, dem Tod der Eltern und nach einigen „Ismen“ (Monotheismus, Schamanismus, Taoismus) und sonstigen Entwicklungsimpulsen, und ich spüre, dass mir das Thema Freude immer noch ein wichtiges Anliegen ist.

sensibilisieren, dass wir all die Anlässe zur Freude auch wahrnehmen. Dabei geht es weniger um ein beständiges „Schönreden“ oder „Positiv-Denken“, sondern um ein Sich-Einlassen auf die Situation, um ein Sich-Öffnen für die vorhandene Energie mit all ihren Qualitäten.

gab es Raum für Freude, sobald ich mich auf jeden einzeln einlassen konnte.

In der Essenz lernte ich, Freude nicht in irgendwelchen ultimativen Idealzuständen zu suchen. Freude kann jederzeit auftauchen, wenn wir uns ganz auf die jeweilige Situation einlassen können, mit allen Sinnen und all unserem körperlichen Ausdruck. Mit gebeugtem Körper Freude zu erfahren ist ebenso schwierig, wie aufgereckt Trauer zu empfinden.

Übergangsrituale als Unterstützung

Manchmal will es uns einfach nicht mehr gelingen, den Zustand der Freude sinnlich zu erfahren. In solchen Situationen können Rituale und Zeremonien eine große Hilfe sein. Sie unterstützen uns beim Zurücklassen vergangener Lebensumstände und beim Öffnen und Betreten neuer Räume.

Nehmen wir als Beispiel die Wechseljahre: Wir betreten in dieser Zeit als Frau und auch als Mann eine neue Lebensform – Körper, Geist und Seele schwingen sich neu ein. In dieser Zeit können uns Übergangsrituale und Zeremonien kraftvoll begleiten, so dass wir den neuen Lebensabschnitt in uns erfassen und integrieren können. Wir verabschieden uns bewusst von den bislang gelebten Qualitäten, wie zum Beispiel als Frau von der Zeit der körperlichen Fruchtbarkeit, und erfahren neue Qualitäten, die wir als Frau in Form einer neuen geistigen und seelischen Fruchtbarkeit erleben.

Den Wechsel von Lebensabschnitten erfahren wir durch das Leben hindurch immer wieder, so wie auch die Jahreszeiten sich immer wieder wandeln. Jeder neue Lebensabschnitt birgt wie jede neue Jahreszeit eine kraft- und freudvolle Qualität, die wir nur erfahren können, wenn wir bereit sind, uns dieser ganz und gar hinzugeben. ▲

[LORE GALITZ]

Lore Galitz, Ritual- und Zeremonienmeisterin, Beraterin für Feng Shui und chinesische Astrologie, München. Kontakt: ☎089-78 06 97 58, loregalitz@mac.com
Webpage: www.raumfuermehr.com

Inspirationsreihe zu den «5 Elementen» für alle Menschen, die sich gerne mit der sich verändernden Energie und den Wechseln des Lebens mitentwickeln möchten. Informationen unter www.raumfuermehr.com



An einem Wochenende Massage lernen!

Massagetraining

mit Parmanand: 11.-12. Juni 2011

Parmanand ist seit acht Jahren selbstständiger Körpertherapeut in München und hat jahrelange Erfahrung als Dozent im Bereich der Erwachsenenbildung. Er wird Ihnen an diesem intensiven Trainings-Wochenende (täglich acht Stunden mit zusätzlich ausreichend Pausen) die Essenz tagtäglicher Massage-Praxis vermitteln!

Kurzurlaub, Körperbewusstsein und Freude! Lassen Sie sich überraschen: wir werden uns im Training zwar fast ausschließlich dem praktischen Erlernen widmen, doch werden Sie sich auch durch die speziellen Atem- und Yoga-Übungen jeden Tag ein wenig mehr spüren. Erleben Sie, wie sich durch die einfach zu erlernenden Techniken bereits große Veränderungen im Körpergefühl und Körperbewusstsein einstellen.

Nach dem Wochenende sind Sie in der Lage, eine wohltuende und liebevolle Wellness-Massage zu geben! Sie erhalten im Basis-Training alles Nötige, um sich (zusammen) weiterentwickeln zu können! Es wird in absehbarer Zeit aber auch einen Kurs für Fortgeschrittene geben.

Weitere Infos und Anmeldung: online erhalten Sie auf meinen Seiten viele zusätzliche Informationen – dort auch ein Artikel über meine Massagetrainings als PDF-Dokument.

Bei Anmeldung bis 20. Mai erhalten Sie zusätzlich einen Gutschein für eine Behandlung zum Kennenlernen im Wert von 60,- Euro.

Ort und Zeit: Anreise Freitag 19 Uhr für Vorstellungsrunde mit kleinem Snack und Klärung organisatorischer Dinge. Samstag und Sonntag je acht Stunden plus zusätzlich ausreichend Pausen. Sie können sich als Paar oder Einzelperson anmelden. **Kosten:** 235,- Euro pro Person (inkl. Buch und Öl) **Ort:** Stadler Wellness-Bauernhof bei Freising. Vollpension mit bester Küche zu absolut fairen Preisen (exklusive). **Highlights vor Ort:** (inklusive) sehr schöner Saunabereich mit verschiedenen Saunen, Jacuzzi, Infrarot-Kabine, Außenbereich mit Dachterrasse ...



Körperarbeit mit Parmanand

Energie- und Atemarbeit,
Tiefengewebsmassage kombiniert
mit Thai-Yoga-Stretches
sowie Joint-Release-Techniken

Ich freue mich auch auf Ihren Besuch in meiner wunderschönen neuen Wellness-Oase, Nähe Leonrodplatz in München

0172 - 44 2 6 44 3 | www.parmannand.de