

Katrien Jacobi

Oasen im Alltag

Über Dinge,
die wir Menschen wissen,
aber für die wir uns
keine Zeit mehr
nehmen

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

© 2022 Katrien Jacobi

Alle Fotos von Katrien Jacobi; die Statue auf dem Cover ist
im Original von Marc De Corte und heißt „Shake it all off“; das
bedachte Herz und die geschlossenen Augenlider haben
Victoria und Florence Jacobi beige gesteuert.

Projektbegleitung: Maria Al-Mana, edition-texthandwerk.de
Cover und Layout: Uschi Ronnenberg, design-text-aachen.de
Herstellung und Verlag: BoD Books on Demand, Norderstedt

ISBN 9783756226290

Inhaltsverzeichnis

Einstimmung	3
Alltag ist niemals gleich Alltag	7
Kreiere deinen eigenen Alltag	9
Good morning! Don't let the stress begin!	15
Glücksmomente integrieren	19
Heute schon gelacht?	23
Noch schnell die Welt retten	27
Zu Fuß unterwegs	33
Im Hier und Jetzt	35
Wahrnehmen ohne Wertung	41
Lästiges Warten in Oasen verwandeln	45
Mütter, Lebenskünstlerinnen des Alltags	49
Können wir Menschen wirklich so dumm sein?	55
Immer kommt was dazwischen! Hindernisse und Stolpersteine	59
Wenn es im Hals eng wird	61
Die emotionale Achterbahn	63
Minderwertigkeit trifft Größenwahn	67
Wenn aus Sehnsucht eine Sucht wird	71
Gewinnmittelindustrie statt Lebensmittelgewinn	83
Selbstverursachte Hindernisse	87
Covid-19 auf dem Gipfel seiner Macht	95
Advent, Advent	107
Ein Schicksalsschlag	111
Engelkinder	117

Wo ist der feste Halt, den ich mir so wünsche?	121
Das verborgene Innere berühren.....	123
Alles liegt ... in dir	129
Focus on moving.....	133
Selbstgekochtes: doppelter Gewinn	139
Christophs Lieblingssalat	141
Mix-Max mit Pfiff.....	143
Flammkuchen de luxe	145
Lust auf eine fantastische Pizza?	147
Lasagne Mountain Mama.....	151
Die Magie der Wunder	153
Wir haben ein Vogelbaby bekommen.....	155
Unser gemeinsamer Freund, der Baum.....	161
Auch der November birgt Wunder.....	167
Just me and my dog.....	171
Bedingungslose Liebe	179
Das Multitasking des Lachens.....	183
Glaube versetzt Berge.....	189
Zwischen Himmel und Erde	193
Zurück ins Ursprüngliche.....	199
To-get-ther(e).....	202
Anhang: Mein Ernährungs- und Bewegungstagebuch	205
Dank	209

Das Multitasking des Lachens

*In unserem Leben zählt,
viele kleine Dinge
mit großer Liebe zu tun.*

Baume du sourire heißt übersetzt Lachbalsam. Ein Hersteller für Lippenpflege aus Frankreich hat sich diesen Namen ausgedacht. Nein, ich werde mich jetzt nicht mit einem Lippenbalsam auseinandersetzen. Genial wäre es trotzdem, wenn ein Lippenbalsam ein Lächeln auf unsere Lippen zaubern könnte. Es geht aber auch anders:

Lächle, wenn du das Telefon aufnimmst.
Der andere wird es hören.

Stell dir ab und zu die Frage: Ist das, was ich hier tue, nächstes Jahr noch immer wichtig?

Zerbrich dir deinen Kopf nicht über Situationen, die vielleicht nie stattfinden werden.

Mach den ersten Schritt nach einem Streit:
Schreibe eine liebevolle Nachricht und du bekommst mit Sicherheit eine herzenswarme Antwort zurück.

Gönne dir mindestens einmal pro Woche ein kreatives Fenster:
einen Museumsbesuch, das Stöbern in Kunstbüchern, mit dem Kochen eines neuen Gerichts oder, indem du gemütlich durch ein Viertel schlennderst - und du wirst unglaublich viel Neues entdecken.

Mache regelmäßig einen Spaziergang im Wald.
Auch, wenn es wirklich still ist, hören wir ein Rascheln, sehen aber nichts.

Sag deinem Kind immer wieder, wie sehr du es liebst.

Ein Post-it mit *ich liebe dich* oder *ich bin stolz auf dich* zaubert auf beide Gesichter ein Lächeln.

Egal, was du machst, mach es mit Hingabe für die anderen und dich selbst:

Die anderen spüren, ob du das Essen mit Liebe zubereitet, das Bett wohlwollend neu bezogen, die Bluse oder das Hemd gern gebügelt hast.

Ein Obdachloser fummelt mit seinem Fingernagel einen ein Zentimeter langen Zigarettenstummel aus einer Ritze im Fußweg.

Nimm jeden Wohnungslosen wahr, statt ihn als Penner abzustempeln und achtlos an ihm vorbeizuhuschen. Demut lässt aufatmen.

Umarme deinen Lieblingsmenschen jedes Mal, wenn sich eure Wege in der Wohnung kreuzen.

Warum sind wir manchmal so hartnäckig davon überzeugt, Recht haben zu müssen? Wir verlieren doch nur, und zwar unsere Offenheit und unser Wohlwollen, unsere Ausgeglichenheit und Freundlichkeit.

Zieh die Mundwinkel hoch,

denn so kannst du viel tiefer atmen. Beobachte den Unterschied: Guck erst einmal grübelnd und spüre, wie du atmest. Jetzt lächelst du, ja, so wirklich grinsen, bis die Augen mitfunkeln. Ist es nicht bemerkenswert, wie viel tiefer du jetzt atmest? Allein schon deswegen solltest du immer lächeln.

Selbstgemachtes erzeugt ein wundervolles Gefühl:

selbst gebackene Kekse in der Weihnachtszeit, selbst gemachte Marmelade, eine selbst gezimmerte Gartenbank, ein selbst gebautes Vogelhaus, selbst gebastelte Postkarten, selbst geerntete Kräuter aus dem Garten oder ein selbstgestrickter Pullover.

Kennst du das auch? Du beobachtest die Wolken und erkennst darin einen Elefanten, der sich in einen Hund verwandelt oder entdeckst in der Rinde einer Birke die Silhouette eines Indianers mit weiten Hosenbeinen. Sieh dich um, stell deine Fantasie auf unendlich und lass dich treiben, wie ein Kind in slow motion auf einer Achterbahn.

Nie wieder genervt, mürrisch oder gelangweilt an der roten Ampel stehen.

Also lächle und spanne die Po-Muskeln an, und zwar während der gesamten Rote-Ampel-Zeit. Genau! Vergiss nicht zu atmen, schau mal nach links oder nach rechts und lächle andere Autofahrer an. Wie schade, die Ampel ist bereits grün geworden.



Das nächste Mal, wenn du eine Wasserfontäne im Park hörst, schließ die Augen und geh in deiner Fantasie an einen Pool in einer wunderschönen Anlage. Du siehst die Sonne wie tanzende Sterne auf dem Wasserglitzern. Das Wasser im Pool plätschert sanft und schwappt immer wieder über den Rand. Du fühlst die Wärme der Sonne, die dich entspannt und kannst deinen erfrischenden Ipanema, den du bestellt hast, kaum erwarten.

Alles, was du siehst, spürst und machst, tu es mit Leidenschaft.



Hast du meistens ein Lächeln im Gesicht? Auch, wenn du die unzähligen Aufgaben deines Alltags bewältigst? Zeigst du täglich den Menschen um dich herum deine Liebe?

Platz für deine Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich denke an einen Lach-Yogakurs zurück. Wir lagen alle wie *happybabys* auf dem Rasen des Berliner Tiergartens.

Für diejenigen, die nicht mehr wissen, wie sie als Baby glücklich gelegen haben: auf dem Rücken, die Arme und Beine locker in der Luft.

Dann schüttelten wir alle viere beliebig, während wir befreiende Geräusche von uns geben mussten. Es sah sicherlich bescheuert aus, weswegen die Menschen, die gerade vorbeispazierten, fast genauso viel Spaß hatten wie wir. Kein Wunder, wir sahen vermutlich aus wie welche, die aus einer Anstalt geflohen waren.

Ich kann dir versichern: Du kannst dann gar nicht anders, als lachend loszuplatzen. Ich habe gebrüllt vor Lachen. Und wie, die Tränen liefen mir über die Wangen. Das ist Lach-Yoga. Lachen entlastet nicht nur deinen Geist, sondern entlädt auch alle angestauten, negativen Wellen in dir. Deine Gesichtszüge entspannen sich und die Verspannungen schmelzen wie Eis in der Sonne. Weil du beim Lachen nun mal nicht oberflächlich atmen kannst, bringst du viel mehr Sauerstoff in deine Lungen und das Zwerchfell, dein Atemmuskel macht gleichzeitig auch noch Body-Building. Durch das leichte Rütteln und Schütteln werden deine Bauchorgane sacht rhythmisch massiert. Dein Blutdruck stabilisiert sich und dein Gehirn wird mit Glückshormonen benetzt. Und das alles kostenlos.

Worauf wartest du noch?

Such dir ein paar Personen an deiner Arbeitsstelle aus, überwindet gemeinsam eure Schwellenangst und verbringt die Mittagszeit damit, euch auf dem nächstbesten Rasen kaputtzulachen. Peinlich, meinst du? Schließt eure Augen, vergesst, wo ihr seid und brecht aus. Ihr kommt garantiert erleichtert, kraftvoll und strahlend zurück, nicht nur als Einzelne, sondern auch als Gruppe.

Esgibt keinen Lachbalsam ... also lache, so oft du kannst, denn Lachen ist Balsam für die Seele, nicht nur für deine, sondern auch für die der anderen um dich herum.