

NEUES VON DEN
LEBE-LEICHTER-
ERFOLGSAUTORINNEN

HEIKE MALISIC
BEATE NORDSTRAND

Leseprobe

Body
Spirit
Soul

GANZHEITLICH
LEICHTER LEBEN

(D)Eine Geschichte mit Happy End



Nachdem der Bestseller »*Lebe leichter*« das Augenmerk vor allem auf das Wohlbefinden unseres Körpers gelegt hat, zeigen die Autorinnen nun das größere Bild, denn Körper, Seele und Geist gehören zusammen.

Das Herzstück ist der Geist – denn wer den Sinn des Lebens gefunden hat, lernt, mit sich selbst im Reinen zu leben, und weiß um das Geheimnis der Vergebung. Sehr persönlich geben die Autorinnen an ihrem Erlebten Anteil. Ein Buch für Glaubende und Suchende, voller Inspiration.



Body, Spirit, Soul
Ganzheitlich Leichter Leben

Geb., 256 S.

395.698 € 16,95

€A 17,50/CHF 23.70*

Auch als 

SCM

SCM

»Wir möchten dich nur dazu
ermutigen, so frei und beweglich
wie möglich zu sein.«

Auszug aus dem Kapitel »Body« (S. 51 ff.):

Body

Du bist was Besonderes – Design »made in heaven«

»Wer hat denn diese grauenvollen Bilder von mir gemacht!« Eine Frau hatte auf ihrem Handy ein paar unmögliche Strandbilder von sich entdeckt. Verärgert stellte sie ihre Kinder zur Rede. Die konnten doch nicht einfach Fotos von ihr machen, während sie fix und fertig am Strand eingeschlafen war. Sie sah ja darauf aus wie ein kollabiertes Walross. »Mami, das war ich«, sagte ihr Sohn. »Du hast so schön entspannt dagelegen. Ich musste dich einfach fotografieren.« Ihre Tochter kam dazu, schaute auf das Bild und meinte: »Ach das Bild, Mama, da bist du einfach nur wunderschön drauf. Das könnte man sofort als Postkarte nehmen.«

Die Frau betrachtete das Bild noch mal und was sie sah, waren eigentlich nur ihre speckigen Arme und die Dellen an ihren Oberschenkeln. Aber dann erinnerte sie sich plötzlich wieder an die Wanderung mit ihren Kindern rund um den ganzen See und wie lustig sie es zusammen gehabt hatten. Eigentlich war es ein toller Tag gewesen.

»Dein Körper ist nicht reduziert auf eine coole Optik«, schreiben wir auf Seite 17. Dein Körper ist kein Ausstellungsstück, sondern Ausdrucksmittel für deine kostbare Seele und deinen Geist.

Sag dir doch, wie schön du bist

Dich nicht gehen zu lassen, fängt nicht vor dem Kühlschrank oder dem Kleiderschrank an, sondern in deinem Kopf. Und hier brauchen wir anscheinend besonders viel Nachhilfe: Dieses ständige Zweifeln an dir und deinem Aussehen ist ein völlig unnötiger Freuden- und Krafräuber. Ich entdecke ihn andauernd, bei den tollsten Frauen – und ab und zu auch noch bei mir.

Ich war das Wochenende mit meinem Mann unterwegs. Irgendwann schaute ich rein zufällig mal in den Spiegel, sah, dass ich fast ungeschminkt und nicht geföhnt war, und rief entsetzt: »Oh, tut mir leid, wie sehe ich denn bloß aus!« Sagte mein Mann: »Du siehst doch super aus.« Das sind die Augen der Liebe – während meine Augen selbstkritisch und pingelig waren.

Wie ist es denn mit dir, mal ganz abgesehen davon, wie lange das letzte

Kompliment her ist. Kannst du einen liebevollen Blick auf dich richten? Kannst du die kleinen Wahrzeichen deines Lebens, die deinen Körper inzwischen charakterisieren, mit Liebe betrachten? Wir wollen alle alt werden, aber keiner will älter aussehen.

Dich selber nicht wertzuschätzen und dich herunterzumachen sind die unvorzteilhaftesten Kleidungsstücke, die es gibt, und sie machen jedes Outfit kaputt. Und verpesten das Klima. Neulich machte ich einen Spontanbesuch in der Nachbarschaft, um etwas abzuholen. Meine Nachbarin war gerade erst von einer Veranstaltung heimgekommen und richtig schick angezogen. »Gut siehst du aus«, bewunderte ich sie. »Ich bin echt fett geworden«, meinte die Nachbarin und ignorierte das Kompliment gekonnt. Ich hatte gar nicht über ihre Figur nachgedacht und ob sie vielleicht ein Pfund mehr auf den Rippen hatte als beim letzten Besuch. Was ich übrigens bezweifle! Erster Schritt also, falls auch du kein Kompliment stehen lassen kannst und nichts Besseres zu tun hast, als den lieben langen Tag an dir rumzukritisieren: Lass jedes Runtermachen deiner Person, deines Aussehens und der Art, wie du bist, bleiben und richte einen liebevollen Blick auf dich selbst.

Du brauchst auch keine Schönheitskönigin zu sein, um mit dir, deinem Körper und deinem Aussehen Frieden zu schließen. Ehrlich gesagt, du musst es tun. Es ist die Grundvoraussetzung. Du bekommst keinen neuen Körper und auch kein anderes Gesicht.

Vieles an deinem Aussehen stand fest, als deine Mutter noch nicht einmal wusste, dass sie mit dir schwanger war, und ist Teil deiner DNA. Deine Statur, deine Augenform, deine Augenfarbe, die Wangenknochen, deine Haarfarbe. Das alles ist vorherbestimmt. Damals wurde deine Größe festgelegt, dein Knochenbau und welche Struktur deine Haare haben werden. Hey, entspann dich. Manches kannst du ändern, aber vieles auch nicht.

Du brauchst auch keine Schönheitskönigin zu sein, um mit dir, deinem Körper und deinem Aussehen Frieden zu schließen

Du hast alles in mir geschaffen und hast mich im Leib meiner Mutter geformt. Ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast! Wunderbar sind deine Werke, das weiß ich wohl.

Psaln 139,13 f

Was du brauchst, ist der liebevolle Blick auf dich! Betrachte dich mal mit den Augen von jemandem, der dich sehr liebt! Neulich sah ich einen Internetclip, der mich sehr berührte: Eine Frau hatte ein Fotoshooting gebucht, um ihrem Mann ein besonderes Geschenk zu machen: Eine Fotoserie nur von ihr selbst. Die Frau war Mitte fünfzig, hatte eine tolle Ausstrahlung, schöne Kurven und der Fotograf fand, sie sah fantastisch aus.

Beim Begutachten der Bilder am Computer bat sie ihn: »Ich möchte, dass Sie noch meine Cellulitis wegretuschieren. Und bitte auch noch die Schwangerschaftsstreifen und die Speckröllchen und die Falten.« Natürlich erfüllte der Fotograf ihr die Wünsche. Zu Weihnachten überraschte sie ihren Mann mit einem Album mit dreißig tollen Hochglanzfotos.

Zu Jahresanfang meldete sich der Ehemann bei dem Fotografen:

»Die Bilder sind wirklich sehr schön«, fing er an. »Aber wissen Sie: Meine Frau und ich sind zusammen, seit wir 18 sind. Wir haben zwei Kinder und sind schon durch viele Höhen und Tiefen gegangen. Die Bilder sind schön, aber Sie haben alles entfernt, was unser gemeinsames Leben ausmacht. Als Sie die Dehnungsstreifen retuschiert haben, haben Sie die Erinnerung an die beiden Schwangerschaften mit unseren Kindern retuschiert. Als Sie ihre Speckröllchen entfernt haben, haben Sie auch ihre Eigenschaft entfernt, genießen zu können. Und als Sie ihre Falten geglättet haben, haben Sie die Jahrzehnte ausradiert, die wir zusammen gelacht und geweint haben. Ich liebe meine Frau so, wie sie ist, und gerade diese kleinen Schönheitsfehler erzählen unsere gemeinsame Geschichte.«

Bei solchen Worten schmelzen wir doch dahin, oder? Schau dich heute mit den Augen der Liebe an. Du hast auch eine Geschichte – und das ist gut so. Wenn es dir schwerfällt, dich so zu akzeptieren, wie du bist, dann stell dir vor, dass Jesus dich gerade anguckt, mit diesem liebevollen Blick. Stell dir das ruhig einmal vor, und zwar so lange, bis du lächelst!

Auszug aus dem Kapitel »Spirit« (S. 105 ff.):

Spirit

Mit Körper, Seele und Geist geschaffen

»Für mich war es ein echter Augenöffner, als ich verstanden habe, wie das mit dem Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist ist«, meinte Christine, die den

Frauentag im November 2014 in Würzburg anmoderierte.

»Was mit dem Körper gemeint ist, fand ich ja noch relativ einfach. Den spürt man, der teilt mir mit, welche Bedürfnisse er hat, und seine Informationen sind eindeutig: Ich brauche etwas zu essen, ich habe Durst, ich will schlafen. Was mit der Seele gemeint ist, war mir lange Zeit eher schleierhaft. Was gehört eigentlich zur Seele? Heute weiß ich: Meine Seele, das ist mein Wille, mein Verstand, meine Gefühle. Meine Gefühle sind aber oft unbeständig, sie haben mich verwirrt. Auf sie konnte ich mich nie verlassen. Einmal war ich himmelhoch jauchzend, dann wieder mal zu Tode betrübt.«

Und dann erzählte Christine ein ganz praktisches Beispiel, das ihr geholfen hat, zu verstehen, was mit dem »Geist« gemeint ist:

Als ich mit 46 Jahren vor der Entscheidung stand, ob ich noch mal eine neue Ausbildung anfangen soll, haben mein Verstand und mein Wille bei mir nämlich nicht das letzte Wort gehabt. Sonst hätte ich mich bestimmt nicht getraut, diesen Schritt zu tun. Mein Verstand sagte: »Du bist zu alt.« Meine Gefühle haben gerufen: »Das schaffst du nie.« Ich hatte Versagensängste, Angst vor der eigenen Courage und wenn man dann lange drüber nachdenkt, werden die anfänglichen Gedanken zu einem scheinbar unüberwindbaren Berg! Aber in meinem Geist wurde ich ermutigt: »Du schaffst das, trau dich, hab Mut, den unbekannten Weg zu gehen – Gott ist mit dir.« Plötzlich habe ich verstanden: Das war mein Geist. Mein Geist ist lebendig geworden, als ich mich bewusst dafür entschieden habe, an Gott zu glauben. Ich glaube, dass Jesus für mich gestorben ist und er mich durch seinen Tod am Kreuz erlöst hat. Dadurch hat er meine Verbindung zu Gott wiederhergestellt. Diese Verbindung erlebe ich in meinen Geist. Mein Körper mit seinen Stärken und Schwächen und mein Wille, meine Gefühle – und auch mein Verstand – signalisieren mir oft Dinge, die nicht mit dem übereinstimmen, was Gott über mich sagt. Zum Beispiel, dass er mich liebt, dass er mich beschützt und dass er mein Versorger ist. Bei mir hatten der Körper und die Seele sehr lange die Oberhand. Mir war nicht bewusst, dass ich meinen erneuerten Geist einfach übersehen bzw. überhört habe. Deshalb hatte sich in meinem Leben auch nicht so viel geändert, obwohl ich Christ war. Eines Tages ging mir ein Licht auf: Gott nimmt mir meinen Willen nicht weg und er freut sich, wenn ich meinen Verstand einsetze. Aber er gibt mir auch übernatürliche Hilfe und Rat durch seinen Heiligen Geist. Und das höre und verstehe ich in meinem Geist. Ich habe mich entschieden, Gott und seinem Wort zu glauben und auf das Reden des Heiligen Geistes in mir zu hören. Ich bin auf dem Weg. Es ist nicht immer alles bei mir im Lot mit diesem Zusammenspiel von Geist, Seele und Leib, aber ich achte auf mein Herz und dass es immer offen für das Reden des Heiligen Geistes ist.

In diesem Buch meinen wir mit Geist also nicht den Verstand, die Intelligenz oder das Bewusstsein. Wir meinen unser eigentliches »Ich«, das von Gott, der ebenfalls Geist ist, nach seinem Ebenbild geschaffen wurde.

Dieser Kern unserer
Persönlichkeit sehnt
sich nach Gott.

Dieser Kern unserer Persönlichkeit sehnt sich nach Gott. Unser Herz sehnt sich nach dieser intakten Beziehung zum Schöpfer, wie sie im Paradies gewesen ist. Und sucht, bis es diese Beziehung (zum Schöpfer) findet.

Auszug aus dem Kapitel »Soul« (S. 171 ff.):

Soul

Dem Riesen ins Gesicht schauen

Wir geben oft unseren Umständen die Schuld für den Zustand unserer Seele. Hast du aber mal daran gedacht, dass du nicht das Opfer deiner Umstände bist, sondern der Gestalter deines Lebens? Indem du die richtigen Entscheidungen triffst, kannst du auch den Zustand deiner Seele beeinflussen.

Ein gutes Beispiel dafür ist David. Du hast die Geschichte schon im Kapitel »Body« gelesen. Ich erzähle sie an dieser Stelle noch einmal kurz nach, weil ich den Schwerpunkt auf einen anderen Aspekt legen möchte: Wir lesen in 1. Samuel 17 von dem Heer der Israeliten, das gegen das Heer der Philister kämpfen sollte. Mit großem Kriegsgeschrei trafen sie aufeinander, als plötzlich einer der Philister aus den Reihen trat und vorschlug, dass nicht ein ganzes Heer geopfert werden sollte, sondern nur ein Mann. Dieser Philister, Goliath, war ein Riese: drei Meter groß und ein Krieger von Jugend an. Er verhöhnte das Volk der Israeliten und forderte einen Mann zum Kampf heraus. Alle Israeliten, sogar der König, hatten Angst. Niemand traute sich dem Riesen entgegenzutreten. Vierzig Tage lang forderte Goliath täglich die Israeliten heraus.

Dann erschien plötzlich David auf die Bildfläche. Er war ein einfacher Hirten-

junge, der sich sein Leben lang nur um seine Schafe gekümmert hatte. Er war vom Vater geschickt worden, um seinen Brüdern etwas zu essen zu bringen und um ein Lebenszeichen von ihnen zu erhalten.

David traf auf die verschüchterten Israeliten, sah den Riesen und wunderte sich, warum sich ihm niemand entgegenstellte. Er ging zum König und bot ihm an, gegen diesen Philister zu kämpfen. Ich glaube nicht, dass Saul sich irgendwelche Hoffnung gemacht hatte, aber was hatte er schon zu verlieren?

Nicht einmal eine Rüstung wollte David anziehen. Die Geschichte hatte ein Happy End. David stand mit seiner Steinschleuder und fünf Kieselsteinen vor dem Riesen und forderte ihn heraus:

David rief zurück: »Du trittst mir mit Schwert, Speer und Wurfspieß entgegen, ich aber komme im Namen des Herrn, des Allmächtigen – des Gottes des israelitischen Heeres, das du verhöhnt hast.«

1. Samuel 17,45

David traf Goliath mit einem Kieselstein mitten auf die Stirn, sodass der Riese tot zusammenbrach. Der Kampf war gewonnen.

Bekommst du auch Gänsehaut bei dieser Geschichte? Ich bin jedes Mal überwältigt von dem Mut, den David damals hatte. Ist dir etwas aufgefallen?

Gleicher Umstand, aber anderer Blickwinkel. An der Situation hat sich überhaupt gar nichts geändert. Goliath bekam nicht plötzlich 40,5 Grad Fieber und war geschwächt. Er lag auch nicht mit Mittelohrentzündung oder einem Magen-Darm-Infekt in seinem Zelt. Er stand wie die letzten vierzig Tage mit all seinen Waffen in der Hand und war eine Bedrohung für das ganze Volk.

Aber David ließ sich nicht davon einschüchtern. Er veränderte seinen Blickwinkel. Er sah nicht den gefährlichen Riesen vor sich, sondern er sah die vielen Situationen in seinem Leben, in denen er seine Schafe vor wilden Tieren beschützt hatte. Und er hatte die hundertprozentige Sicherheit, dass Gott bei ihm war. Was für ein Vertrauen, was für ein Mut. Deine Umstände sind oft nicht so leicht. Du hast vielleicht

Egal, wie die Umstände in deinem Leben sind, egal, welchem Riesen du gegenüberstehst, dein Blickwinkel und die Entscheidung, wie du diesem Riesen begegnest, wird maßgeblich darüber entscheiden, wie dein Leben verlaufen wird.

einige Riesen vor dir stehen. Ist es deine Angst vor Ablehnung, eine Krankheit, Schwierigkeiten in deiner Beziehung, finanzielle Probleme, eine Sucht, die du nicht in den Griff bekommst, deine Vergangenheit, die du nicht aufarbeiten konntest, Zukunftsangst oder einfach nur selbst gemachte Schwarzmalerei? Egal, wie die Umstände in deinem Leben sind, egal, welchem Riesen du gegenüberstehst, dein Blickwinkel und die Entscheidung, wie du diesem Riesen begegnest, wird maßgeblich darüber entscheiden, wie dein Leben verlaufen wird.

Probleme als Chance

Der Blickwinkel auf Dinge kann Situationen verändern und manches, was auf den ersten Blick nach einer Katastrophe aussieht, kann einem im Rückblick das Leben vereinfachen. Ich entscheide, wie ich das Problem sehe. Nur als Problem, oder kann ich ihm auch noch etwas Positives abgewinnen?

Wie oft habe ich schon gedacht: Nur noch diese eine Sache erledigen, danach wird mein Leben entspannter. Dann werde ich mehr Zeit haben, dann werde ich mein Leben mehr genießen können, dann wird alles leichter. Im Sommer 2015 hatte ich wieder mal jede Menge zu tun, bevor ich mir Zeit zum Erholen und um das Leben zu genießen nehmen wollte. Eigentlich hatte ich Urlaub, aber ich wollte trotzdem unbedingt noch einiges von meiner To-do-Liste abarbeiten. So saß ich zwei Urlaubstage am Computer, um Dinge zu tun, die eigentlich hätten warten können. Aber irgendwann war ich doch zufrieden und wollte gerade alles für den verdienten Urlaub wegräumen, da passierte der Super-GAU. Der Laptop, natürlich ohne Sicherungskopien, fiel mir beim Zusammenräumen auf den Boden und nicht nur die Arbeiten der letzten Tage waren weg, sondern alles, was je auf diesem Laptop geschrieben worden war. Die schriftlichen Arbeiten meiner letzten Jahre also. Alle E-Mail-Adressen weg, alle Vorträge weg! Alle Ausarbeitungen für meine Kurse, alle Texte für meine Online-Arbeit. Ich hatte dieselbe Situation ein paar Jahre vorher schon einmal erlebt, aber aus der damaligen Lektion nicht gelernt, regelmäßig Sicherungskopien zu machen. Scheinbar hat Gott mich mit Stehaufmännchenqualitäten gesegnet. Die Welt ist nicht untergegangen, nur, weil die gesammelten Werke meiner letzten Jahre zerbröselte am Boden lagen. Natürlich habe ich erst mal ganz schön geschluckt. Dann habe ich mir einen neuen Rechner gekauft und die Chance genutzt, für mich ein ganz neues System aufzubauen. Einige Vorträge hatte ich noch ausgedruckt und habe sie abgetippt. Manche Texte konnten mir Kolleginnen

und Teilnehmer wiederbeschaffen. In meinem neuen System ist alles besser geordnet, leichter auffindbar und ich kann besser und effektiver arbeiten. Aber das Wichtigste, was ich draus gelernt habe: Jedes Problem, das ich überwunden habe und von dem ich mich nicht unterkriegen lasse, gibt mir auch für andere Problemfälle des Lebens mehr Kompetenz. Sachen sind immer ersetzbar, Menschen nie. Die beste Zeit zu leben ist jetzt. Denn Morgen kommt die nächste Herausforderung. Und: Mach regelmäßig Sicherheitskopien.

Beate

HEIKE MALISIC & BEATE NORDSTRAND

Heike Malisic ist mit einem Pastor verheiratet und leitet zusammen mit ihrem Mann das Christliche Zentrum Agape in Appenweier. Die fünffache Mutter wohnt mit ihrer Familie in Oberkirch. Beate Nordstrand ist ebenfalls mit einem Pastor verheiratet. Sie arbeitet als selbstständige Diätassistentin und engagiert sich ehrenamtlich in ihrer Gemeinde »Lebendiges Wort« in Würzburg. Zusammen haben sie das »Lebe leichter«-Programm entwickelt. Als Referentinnen sind sie in ganz Deutschland unterwegs und sind Autorinnen mehrerer Bücher. Sie bloggen auf:

www.lebeleichter.blog-spot.de
www.bodyspiritsoul.de

