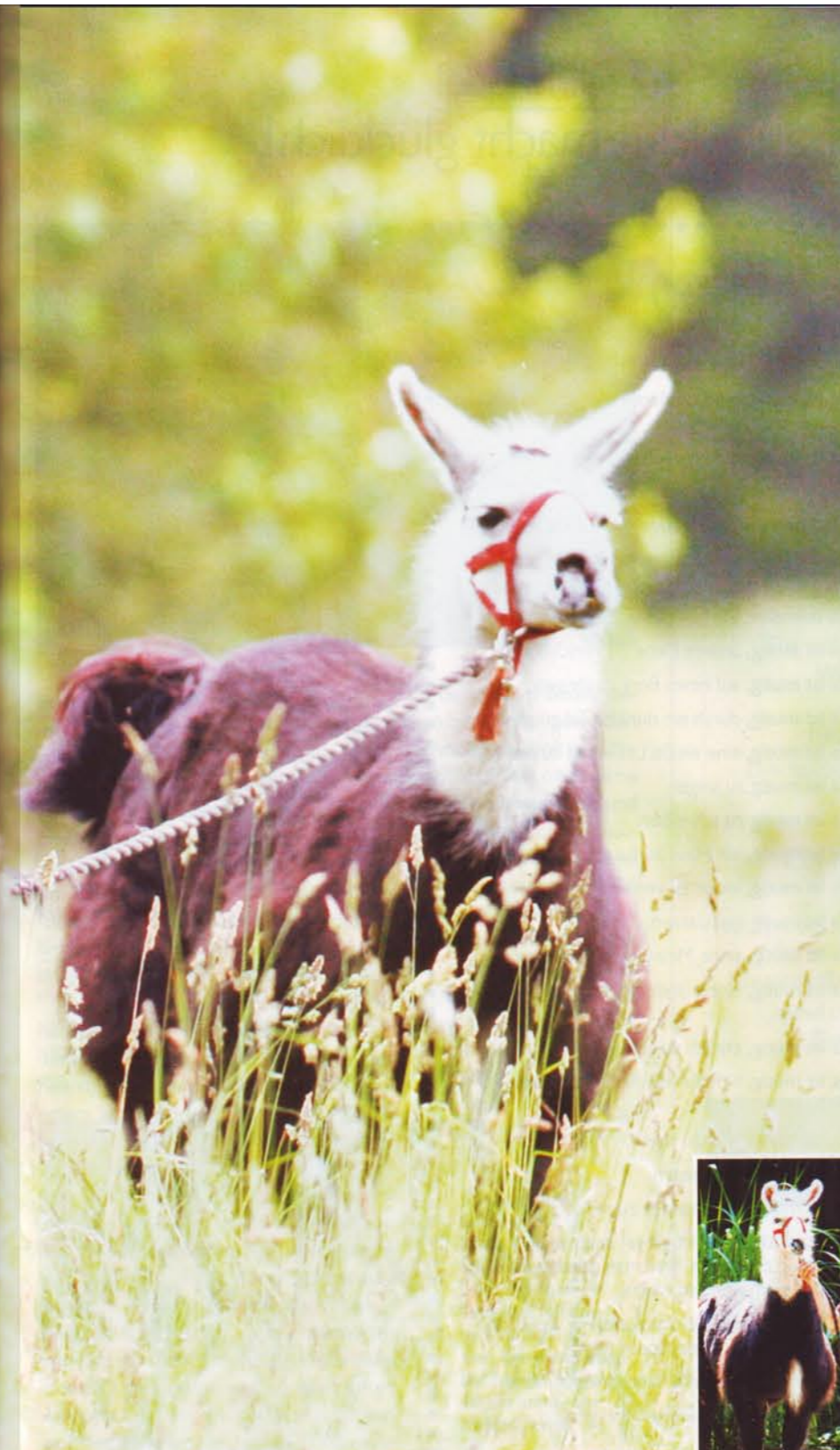


Rezepte fürs Glücklichein gibt hier BIO-Autorin Maria Köllner. Nach schweren Schicksalschlägen eroberte sie sich wieder ihren Lebensmut und erfüllte sich ihren Lebenstraum: Ein kleines Häuschen inmitten eines großen Gartens mit vielen Tieren. Trotz scheinbar unüberwindlicher Hindernisse ...

Schicksalsschläge, schlechte Stimmungen, Einsamkeit und Ängste lassen sich mit Mut leichter bewältigen. Mit Mut überwinden wir unsere Mutlosigkeit und unseren Un-Mut. Jeder hat die Chance, seinen Mut zu trainieren und sich heute und jetzt auf das Abenteuer des Lebens einzulassen. Das Erstaunliche: Ein mutiger Mensch vermittelt Lebensfreude und Liebe. Er hat eine besondere Ausstrahlung. Somit ist Mut auch „ansteckend“.

Viele Male hatte ich mir vorgenommen, trotz all dem Schlimmen, das mir widerfahren ist, glücklich zu werden. Meine Ängste hielten mich davon ab, bis eines Tages schließlich mein Mut siegte.

Was hat ein Lama mit Glück zu tun, werden einige fragen, wenn sie den Titel dieser Geschichte lesen. Eine berechtigte Frage. Doch auf dem Weg zu einem neuen glücklichen Leben, an das ich eine Weile nicht mehr glauben konnte, hat tatsächlich ein Zirkuslama, das neben einigen anderen Tieren bei uns lebt, eine besondere Bedeutung. Das Lama ist so als Sinnbild für viele andere Möglichkeiten zu verstehen, die zum Glück führen können. Für mich ist es die Verwirkli-



chung meines Traumes von einem kleinen Hof mit etlichen Tieren, die endlich ohne Angst und vor allem frei zusammenleben.

Diese Tiere, die zuvor ein trauriges Leben führten, geben mir jeden Tag wieder ein Gefühl von Glück und innerer Ruhe durch ihr Vertrauen und ihre Art im Hier und Jetzt zu leben. Und das vor allem dann, wenn ich Stress oder Sorgen habe. Bei meinen Tieren darf ich die sein, die ich wirklich bin. Es ist ihnen egal, wenn ich ohne Tusche auf den Wimpern zu ihnen komme oder in alter Arbeitskleidung. Sie bringen mir ohne Vorbehalte Vertrauen und Liebe entgegen. Und das Wichtigste für mich: Ich darf von ihnen lernen und dabei meinen Mut trainieren.

Was möchte ich wirklich?

Bei anderen Menschen mag das ganz anders sein. Man muss nicht ein Lama oder Hängebauschweine im Garten halten, um glücklich zu sein. Doch irgendwann sollte jeder innehalten, tief in sich hineinhören und fragen: Was möchte ich wirklich? Und sich aufrichtig Antwort geben. Das ist der erste Schritt.

Da jede Traumverwirklichung ihren Preis hat, nehme ich das tägliche Schleppen der →



Mit zwei Lamas, drei Hängebauschweinen, drei Ziegen, Hühnern, Gänsen und zwei Hunden lebt Maria Köllner in ihrem kleinen, selbst erschaffenen Paradies in der Nordheide. Lamas und Schweine stammen aus einem kleinen Wanderzirkus, der die Tiere nicht mehr halten konnte

DIE LAMAFRAU MUT MACHT

GLÜCKLICH!

Die Lamafrau – Mut macht glücklich!

Wassereimer, das Transportieren des Futters mit der Schubkarre hin. Manchmal bin ich auch müde und ich muss mich überwinden, morgens und abends, bei jedem Wetter sieben Tage in der Woche, auf die Weide zu den Tieren zu gehen, um sie zu versorgen. Doch dann ist es immer wieder schön, besonders im Frühling, aber auch bei Regen oder Kälte.

Ich spüre die Jahreszeiten, nehme Geräusche und Gerüche aus der Natur auf und bin dem Himmel und der Erde nah. Irgendwann einmal werde ich mich, wenn ich keine Heuballen mehr heben kann, an meine kleine Farm in der Nordheide und an meine Freude mit den Tieren erinnern. Ich werde zufrieden sein, dass ich diesen Traum – zumindest für eine Weile – gelebt habe.

Als eine Unglücks- serie begann

Tiere haben mich seit jeher begleitet, aber lange Zeit waren es nur einzelne wie Pferde, Hunde und Katzen. Mehr als 30 Jahre war ich eine begeisterte Reiterin. Oft fand ich mein Glück – wie es das Sprichwort sagt – auf dem Rücken meines Pferdes bei den langen Ausritten. Als mein geliebtes Pferd an Altersschwäche starb, beschloss ich, nie wieder zu reiten.

Kurz nach dem Tod meines Pferdes begann dann eine Serie von Schicksalsschlägen, die ich in dieser Härte nicht für möglich gehalten hätte. Im Verlauf von zwei Jahren starben zwei Freundinnen, mein Schwager und mein Vater. Dann erkrankte mein Mann an Pankreaskrebs und litt ein Jahr lang bis zu seinem Tod entsetzliche Qualen. Die ausweglose Krankheit akzeptierte er nicht. Bereits völlig geschwächt, widersetzte er sich ihr mit Reisen und beruflichem Einsatz. Die letzten drei Tage und Nächte blieb ich bei ihm in der Klinik, begleitete ihn in den Tod und konnte danach das alles lange nicht fassen.

Drei Monate später musste ich unseren dreijährigen starken russischen Hund „Puschkin“ nach einer undefinierbaren Krankheit einschläfern lassen. Ich verlor nicht nur einen treuen Freund, sondern

Es ist mutig ...

... jeden Morgen – auch bei Dunkelheit – aufzustehen und den Tag froh zu beginnen.

Es ist mutig, einen anderen Menschen zuerst anzulächeln.

Es ist mutig zu vergeben.

Es ist mutig zu weinen.

Und es ist mutig, Freude und Glück zu zeigen.

Es ist mutig, eine Partnerschaft einzugehen.

Und es ist mutig, eine unglückliche Beziehung zu beenden.

Es ist mutig, unsere Liebe zu verschenken.

Es ist mutig, auf einen Berg zu steigen.

Es ist mutig, durch ein dunkles Tal zu gehen.

Es ist mutig, eine weiße Leinwand zu bemalen.

Es ist mutig zu singen.

Es ist mutig zu schreiben.

Es ist mutig, ein Haus zu bauen.

Es ist mutig, Ideen zu verwirklichen.

Es ist mutig loszulassen.

Es ist mutig, seine Meinung zu vertreten.

Es ist mutig, einem anderen Menschen zu helfen.

Es ist mutig, ehrlich zu sein.

Es ist mutig, sich für misshandelte Tiere einzusetzen.

Es ist mutig, nein zu sagen.

Es ist mutig, ja zu sagen.

Es ist mutig, miteinander zu reden.

Es ist mutig, trotz Flugangst in ein Flugzeug zu steigen, weil man schon immer einmal fliegen wollte.

Es ist mutig, ein Kleid anzuziehen, wenn man sonst nur Jeans oder Hosen trägt.

Es ist mutig, mit dem Rauchen aufzuhören.

Es ist mutig, sich bewusst und gesund zu ernähren.

Es ist mutig, sich eigene Schwächen einzugestehen.

Es ist aber auch mutig, nicht mehr perfekt sein zu wollen.

Es ist mutig, im Hier und Jetzt zu leben.

Es ist mutig, die Vergangenheit ruhen zu lassen.

Es ist mutig, dieses Leben anzunehmen.

Es ist mutig, den Tod zu akzeptieren.

Mut ist grenzenlos.



unseren Beschützer, der meine damals achtjährige Tochter und mir in unserer einsamen Gegend Sicherheit gegeben hatte. Nach diesen Schicksalsschlägen stellten sich bei mir gesundheitliche Probleme ein, wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen und auch extreme Existenzängste. In dem Jahr, als mein Mann krank war, hatte ich als freie Journalistin kaum gearbeitet. Berufs- und massive Geldsorgen machten mir besonders nachts, wenn ich grübelnd wach lag, zu schaffen.

Ich war tief unten und es schien keinen Ausweg zu geben aus meiner Verzweiflung. Meine Töchter, gute Freundinnen und Freunde hielten zu mir, aber meine Ängste und Probleme ließen mich nicht los. Zudem fühlte ich mich entsetzlich allein. Mir war bewusst, dass ich einen neuen Weg finden musste, um nicht an der Mutlosigkeit zu zerbrechen, aber ich wusste nicht wie.

Als ich an einem Frühsommernmorgen mit unserem Hund durch den Wald ging, wurde mir plötzlich die Schönheit der Natur bewusst. Es war wie eine Offenbarung und erschien mir wie ein Geschenk. Mein Mut begann, wie eine kleine Pflanze in meinem tiefsten Innern zu wachsen: „Du schaffst es!“ Ganz deutlich vernahm ich diese Aufmunterung in mir.

Endlich ein neuer Anfang

Ich hob meinen Blick und stand vor einer kräftigen wohl 100 Jahre alten Buche, die gerade ihr frisches Grün entfaltet. Ich lehnte mich mit der Stirn an den Stamm, umarmte diesen Baum und be-