

.....  
**SYLVIA RENZ**  
 Schriftstellerin,  
 Seeheim, D

# Leben gestalten, *Freiheiten* nutzen

***Nicht was fehlt, zählt, sondern was ich habe –  
 und was ich daraus mache.***

Nick Vujicic wurde am 4. Dezember 1982 in Australien geboren. Die Eltern waren schockiert, denn ihrem Sohn fehlten Arme und Beine. Nur am Oberschenkelansatz auf der linken Seite hatte er ein kleines Füßchen mit zwei Zehen. Ansonsten war Nick aber vollkommen gesund und so beschlossen die Eltern, alles für ihren Sohn zu tun, damit er ein möglichst normales Leben führen könnte. Das war aber extrem schwer, denn durch seine Behinderung

wurde er ständig ausgegrenzt. «Ich weinte mich in den Schlaf und träumte, dass meine Arme und Beine am nächsten Morgen plötzlich da waren», berichtete Nick im Rückblick. Mit zehn Jahren war er so depressiv, dass er sich in der Badewanne ertränken wollte. Nur die Liebe zu seinen Eltern hielt ihn am Leben. Lange Zeit sah er keinen Sinn in seinem Leben und hatte keine Perspektive.

***Nick sah auf das, was er hatte und wofür er dankbar sein konnte.***

Als Nick 13 war, besuchte ein blinder Vortragsredner seine Schule. Alle Kinder waren beeindruckt von diesem Mann, der trotz seiner Blindheit das Beste aus seinem Leben gemacht hatte. Dadurch erkannte Nick, dass seine Behinderung keine Strafe war, sondern eine Herausforderung. Das war der entscheidende Wendepunkt in seinem Leben. Von nun an konzentrierte er sich nicht



Nick Vujicic, ein bemerkenswerter Mann mit einer positiven Lebenseinstellung.

In Träumen kann man sogar fliegen.

mehr auf das, was ihm fehlte und was er nicht konnte. Nick sah auf das, was er hatte und wofür er dankbar sein konnte.

Nick besass etwas sehr Wertvolles: liebevolle Eltern, die ihm Mut machten, Neues zu probieren. Er konnte sich mit seinem Stummelfuss fortbewegen und bald lernte er, mit den beiden Zehen zu schreiben und einen Computer zu bedienen. Beim Schwimmen diente ihm der kleine Fuss als Propeller. Nick begann mit dem Fussball-Spielen und brettete schon bald in rasantem Tempo auf einem Skateboard über die Strassen. Er gewann Selbstvertrauen, denn er merkte, dass er viel mehr tun konnte, als er jemals gedacht hatte. Er liess sich nicht mehr von den Grenzen einschüchtern, die ihm seine Behinderung diktieren wollte. Er träumte von einem «life without limits», einem Leben ohne Einschränkungen. Und er merkte, dass er anderen Hoffnung machen konnte, wenn er ihnen von der Liebe Gottes erzählte. Er bestärkte sie darin, ihre Träume zu realisieren.

«Jeder hat die Wahl zwischen <bitter or better> – <Bitter oder Besser>. Wähle die Option <Besser> und vergiss das <Bittere>.»

Nick Vujicic besuchte das Gymnasium und machte Hochschulabschlüsse in Rechnungswesen und Finanzplanung. Aber am liebsten erzählt er anderen Menschen, wie er selbst Hoffnung und Lebenssinn gefunden hat. Heute lebt Nick in Kalifornien und arbeitet international als Motivationsredner. Im Februar 2012 heiratete er seine Verlobte Kanae Miyahara. Er reist in der ganzen Welt herum, spricht in Unternehmen, Schulen, Kirchen, ja selbst in Gefängnissen und macht den Zuhörern Mut.

Als ich Nicks Geschichte zum ersten Mal hörte, war ich bewegt von seinem Optimismus, seinem Humor und seiner Lebensfreude. Ich fragte mich, was ich an seiner Stelle getan hätte, wie ich gedacht und gefühlt hätte. Vielleicht hätte ich mich in den lauwarmen Pool des Selbstmitleids gestürzt oder wäre in dumpfer Verzweiflung versunken. Oder ich hätte mich an dem bitteren Gedanken: «Warum ich, warum gerade ich?» vergiftet. Bitterkeit lähmt und tötet.

Bitterkeit schickt uns auf ein dunkles Karussell, immer im Kreis herum, ohne Ausstieg, ohne Hoffnung. Doch wir sind nicht verpflichtet, diese krankmachende «Reise» anzutreten. Nick sagt: «Jeder hat die Wahl zwischen <bitter or better> – <Bitter oder Besser>. Wähle die Option <Besser> und vergiss das <Bittere>.»

### Verbessern statt verbittern – wie sieht das praktisch aus?

Glücksforscher haben bei vielen Befragungen festgestellt, dass äussere Faktoren wie Geld, Herkunft und Gesundheit für den Grad der Zufriedenheit keine Rolle spielen. Am glücklichsten sind Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben sehen und

das Gefühl haben, dass sie ihr Leben aktiv gestalten können. Das Schlüsselwort heisst «aktiv».

### Selber gehen, statt sich gehen lassen.

Unser modernes Leben wirkt auf den ersten Blick sehr aktiv und wir glauben, vieles selbst zu bestimmen, doch wenn wir genauer hinsehen, entdecken wir viele Bereiche, in denen wir die Rolle des Zuschauers oder höchstens noch des Knopf-Drückers übernommen haben.

### Welche Lebenslügen haben sich in unser Denken eingeschlichen?

Ich stosse auf fünf Irrtümer, die uns daran hindern, unser Leben selbst zu gestalten.

#### 1. «Alles muss leicht gehen!»

Ich erinnere mich noch gut an die Waschtage in meiner Kindheit. Damals wurde die Familienwäsche eine ganze Woche lang gesammelt. Am Vorabend haben wir die Wäsche sortiert, stark verschmutzte Stücke mit Gall- oder Kernseife eingerieben und in kaltem Wasser eingeweicht. Am Waschtage hat Mutter mit Holz und Kohle den Ofen unter dem Waschtisch eingeheizt, bis die Lauge heiss wurde. Sie hat mit einem grossen Holzlöffel die Wäsche immer wieder bewegt und umgerührt. Dann wurde mit viel klarem Wasser nachgespült und die Wäschestücke zwischen zwei Walzen ausgepresst, dann ausgeschüttelt und auf die Leine gehängt. Die «kleine Wäsche» wie Socken oder Taschentücher musste ich auf einem Waschbrett schrubben, bis auch der letzte Fleck weggewaschen war. Am Ende des Waschtages waren meine Finger schrumpelig und der Rücken tat mir weh. Schmutz beseitigen, das kostet Kraft! Doch die saubere Wäsche duftete frisch nach Sommerwind

und Kernseife, sie lag ordentlich aufgetürmt in den Regalfächern und das war die Entschädigung für die Plackerei.

Heute stopfe ich mit zwei, drei Handgriffen den Inhalt der Wäschetonne in die Maschine, schütte etwas Waschpulver ins entsprechende Fach, drücke einen Knopf und kann 1 bis 2 Stunden später die saubere Wäsche aufhängen oder in den

Trockner legen. Das geht alles so leicht und mühelos und ich bin froh darüber. Aber ich verlerne durch all die

praktischen Helfer im Haushalt, meine Muskeln zu betätigen und mir Mühe zu geben. Ich vergesse, wie viel Arbeit es macht, die Folgen meiner Unachtsamkeit zu beseitigen (z.B. Flecken, verursacht durch Kleckern).

Wir sind leichtsinnig und träge geworden. Wir unterschätzen die Folgen unserer Handlungsweise, weil wir uns daran gewöhnt haben, dass wir kaputte Gegenstände einfach wegwerfen und neue kaufen können, statt sie mit Hirnschmalz und Muskelkraft wieder zu reparieren. Dadurch verlieren wir den realistischen Blick auf das enge Band zwischen Ursache und Wirkung. Gleichzeitig erleben wir keine Freude mehr an unserem Erfolg: «Das ist mir gut gelungen, das habe ich geschafft.»

## 2. «Alles muss schnell gehen!»

Die Natur lehrt uns, dass Wachstum Zeit braucht. Ein Weizenkorn wird in die Erde gelegt und «schläft» dort, während geheimnisvolle Kräfte den Keim aktivieren und ein zartes,

grünes Blättchen aus der Erde treibt. Der Keimling wächst und entfaltet sich zu einem Halm, in dem Monate später die Weizenkörner in der Ähre heranreifen. Diese langwierigen Prozesse widersprechen unserer Hau-Ruck-Mentalität, die sofort ein Ergebnis sehen will.

Wir sind ungeduldig geworden und wollen nicht wahrhaben, dass nachhaltiger Erfolg Ausdauer und ständigen Einsatz verlangt. Wenn es Mühe macht und lange dauern wird, dann fangen wir erst gar nicht an. Auf diese Weise verlieren wir den Zuwachs an mentaler und körperlicher Stärke, der durch Training erworben wird.

## 3. «Gutes passiert einfach.»

Die Theorie, dass sich das Leben auf unserem Planeten rein zufällig entwickelt hätte, hat im Denken des modernen Menschen verheerende Schäden angerichtet, denn diese Vorstellung widerspricht unserer Beobachtung. Oder haben Sie schon einmal erlebt, dass sich das chaotische Zimmer eines Teenagers ganz von allein aufgeräumt hätte? Niemals entwickelt sich ein unordentlicher Zustand zu einer höheren Ordnung. Niemals wird aus einem primitiven Lebewesen eine höhere Daseinsform. Planung, Zeit und Mühe sind nötig, damit aus Unordnung eine Ordnung entsteht. Das ist uns in der Praxis völlig klar, und trotzdem denkt so mancher, sein Leben würde sich ganz von allein zum Besseren verändern, indem er passiv abwartet. Und wenn das eben nicht geschieht, flüchtet er resigniert mit einer Tüte Kartoffelchips auf die Couch und zappt

sich durch die Sportkanäle. Wie traurig! Aber wir sind nicht verpflichtet, eine solche unrealistische Lebenseinstellung kritiklos zu übernehmen.

## 4. «Daran kann ich nichts ändern!»

Einerseits leben wir in einer Welt, die sich fast im Sekundentakt verändert. Geniale Erfinder setzen ihre Ideen um, kluge Geschäftsleute vermarkten sie blitzschnell. Wir können Nachrichten live empfangen und weitergeben. Andererseits fühlen sich viele hilflos wie Kinder, die in einem Kettenkarussell herumgewirbelt werden, ohne Hoffnung auf eine Pause, in der sie endlich aussteigen können. Mit Recht müssen wir uns eingestehen, dass wir auf die Vorgänge der Weltpolitik und des globalen Handels kaum Einfluss haben. Es wäre sinnlos, sich dagegen aufzulehnen und als Einzelperson ein Windrad stoppen zu wollen. Und doch hat jeder Mensch in Westeuropa grosse Freiheiten. Diese freie Wahl

- A. Zeit:** Wir können selbst darüber entscheiden, wie wir unsere Zeit füllen.
- B. Beruf:** Wir können aus verschiedenen Angeboten einen Arbeitsplatz auswählen.
- C. Beziehungen:** Wir können Freunde suchen und darüber bestimmen, wie und mit wem wir unsere freien Stunden verbringen.
- D. Wir können viele unserer Träume realisieren, wenn wir nur wollen und uns zielbewusst dafür einsetzen.**





gehört zur Würde eines jeden Menschen.

## 5. «Das Leben ist sinnlos und endet mit dem Tod.»

Dieses Konzept löscht alle Hoffnung und tötet jede Fantasie. Die logische Konsequenz einer solchen Einstellung ist der pure Egoismus, bei dem ich nur an den eigenen Vorteil denke und das Beste aus dem Hier und Jetzt herausholen möchte. Doch wir müssen nicht so denken!

Die Bibel berichtet von einem fürsorglichen und genialen Schöpfer, der mit uns Menschen eine persönliche Freundschaft eingehen möchte. Er bietet uns seinen Rat an, er will uns selbst leiten und stützen.

Aber er drängt sich nicht auf. Er möchte, dass wir bewusst in diese Freundschaft einwilli-

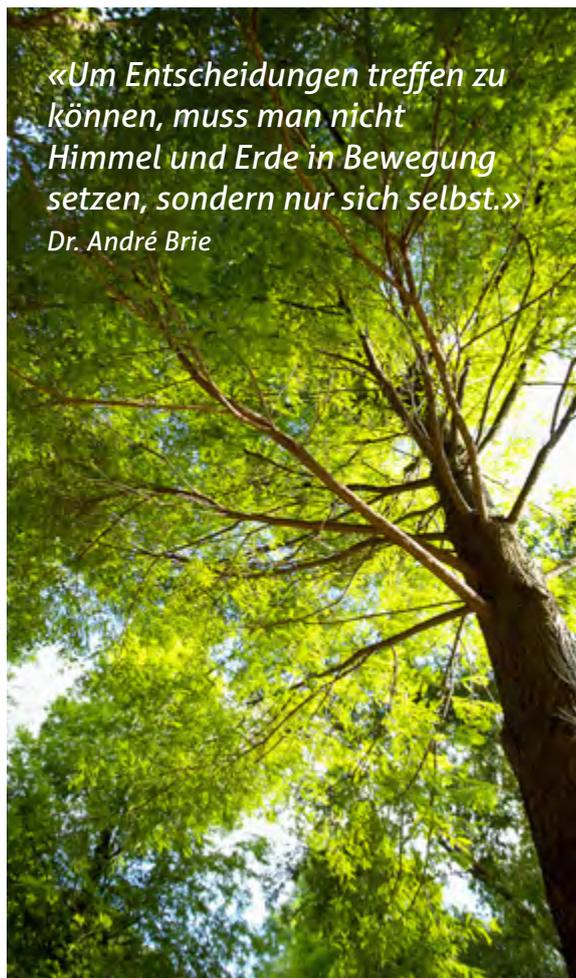
gen. Er macht uns konkrete Angebote, die wir bewusst annehmen müssen, damit sie uns weiterhelfen.

Dann verstehen wir uns selbst als lebendige «Organe» in einem übergeordneten «Körper», die sich von Gott ihren speziellen Platz und ihre besondere Aufgabe zeigen lassen. Wir erleben echte Gemeinschaft. Wir merken, wie sich unsere Fähigkeiten und Talente weiter ausbilden. Wir haben Erfolge und sehen unser Scheitern als Sprungbrett zum nächsten Sieg. Unser Leben pulsiert von Zuversicht und Optimismus, wir werden fähig zu echter Liebe und wachsen über die eigenen Begrenzungen weit hinaus. Genau das hat Jesus uns versprochen: ein erfülltes Leben.

Und das kann schon heute beginnen! ■

*«Um Entscheidungen treffen zu können, muss man nicht Himmel und Erde in Bewegung setzen, sondern nur sich selbst.»*

*Dr. André Brie*



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

