

# Lebenswertes Leben

Neulich fragt mich mein Freund Wolfgang, was lebenswertes Leben ist.

Sag ich, wenn ich mit dir lachen kann. Sofort, ohne nachzudenken, lachen.

Morgens aufwachen und sich freuen, ein Lied singen, wie ein Vogel, ohne Grund.

Ich entscheide jeden Moment, wie ich mich fühlen will und kann mich entscheiden, ob ich traurig oder froh sein will.

Ich schaue in die Natur und nehme Wachstum und Veränderung wahr, wenn ich aufmerksam bin. Die Belastungen der Umwelt sind menschengemacht und ich kann sofort etwas dafür tun.

Ich nehme einen Schluck klares Wasser und schmecke, was ich im Mund habe. Ich spüre die Kraft des Kosmos und vertraue auf die Fähigkeit des Lebens, mich zu heilen.

Gehe ich mit einem Lächeln auf die Menschen zu, bekomme ich es hundertfach zurück. Mit Anerkennung und Respekt bleibe ich selbstbewußt und verantwortlich.

Ich nehme kein Plastik mehr in die Hand und keine Pestizide, ich ernähre mich einfach und gesund, vermeide Industrienahrung und tote Lebensmittel.

Ich achte Kräuter und frisches Grün. Ich bewege mich und nutze meine Muskeln und Gelenke. Ich bringe mein Herz zum Schlagen und mein Blut zum Zirkulieren, power mich auch mal richtig aus beim Treppensteigen, beim Spurt über den Strand und genieße das Ruhigwerden in der Pause.

Ich atme tief. Ich nehme mir das Recht auf Faulheit, mal gar nichts tun und die Gedanken kreisen lassen, da sein.

Wenn ich keine Absicht verfolge, ist mein Gehirn in allen Bereichen aktiv und am besten durchblutet.

Dann packt mich die Wut und ich vernetze mich mit der Umgebung, spreche Menschen an, die Welt lebenswerter zu machen, ernähre mich biologisch und gehe mehr zu Fuß.

Ich füge mich den Gesetzen des Kosmos zwischen Erdmittelpunkt und Himmelsmitte und hinterlasse keinen Müll.

Ich erfahre die Kraft des Lebens, das sich ständig ändert und muß lachen, ohne Grund, weil es so einfach ist.

Erich Conradi

14 August 2017