

Schwester Teresa Zukic
Eva-Maria Popp

Glück und Segen

für ein ganzes Jahr

Impulse, die von Herzen kommen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Sabine Hanel, Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: Peter Eichler, Großenseebach

Satz: Daniel Förster, Belgern

Gemälde und Rezeptfotos im Innenteil: Teresa Zukic

Herstellung: PNB Print Ltd

Printed in Latvia

ISBN Print 978-3-451-60141-5

Inhalt

Einleitung	7
Vom Glück eines sinnerfüllten Lebens	7
Segen für ein ganzes Jahr	10
Januar	13
Viel Glück im neuen Jahr	14
Ein beherzter Start ins neue Jahr	21
Februar	27
Glücklich mit der Glücksklee-Strategie	28
Herzensmenschen beglücken	33
März	39
Frühlingserwachen	40
Auf den Grund des Herzens schauen	46
April	53
Wachstum mit Liebe	54
Eine herzerreißende Liebe	59
Mai	67
Liebe zur Natur, Liebe und Natur, Liebe und Glück	68
Das Herz einer Mutter ist unersetzlich	74

Juni	83
Der Monat der Frauen und des Lichts	84
Ausgegossen in unsere Herzen	88
Juli	95
Ferienzeit	96
Herzerfrischende Stunden für die Seele	102
August	109
Sonne – Wärme – Glück	110
Wovon das Herz voll ist, geht der Mund über	115
September	123
Wer pilgert, erkennt seinen Weg	124
Mit Beherztheit starten	128
Oktober	135
Farben sammeln für den Winter	136
Mit Herzenslust genießen	141
November	147
Die Natur stirbt – alles ist still	148
Sehnsuchtsvolle Herzen	154
Dezember	161
Geschenke für dich und mich	162
Mitten ins Herz getroffen	167
Über die Autorinnen	175

Einleitung

Vom Glück eines sinnerfüllten Lebens

von Eva-Maria Popp

Das liebe Glück! Von uns allen wird es erwünscht, erwartet, ersehnt, beschworen, in Sprichwörtern benutzt, zu wichtigen Festtagen in blumigen Worten verschenkt, es ist immer präsent, in Büchern, Glückwunschkarten, Sinnsprüchen, persönlichen Widmungen, in unseren Wünschen, Träumen, heimlichen Sehnsüchten – in Schlagern, Opern und Operetten wird es besungen, in Gedichten auf edles Büttenpapier gebannt – und doch ist es so flüchtig.

Wie sieht es aus, dieses Glück?

Wie fühlt es sich an, glücklich zu sein?

Wie wird man glücklich?

Wie ist man glücklich?

Es ist sogar die Frage zulässig, ob es dieses Glück, von dem die ganze Welt spricht und singt, überhaupt gibt. Vielleicht ist es wie eine Fata Morgana, die unsere Sinne täuscht.

Ich erinnere mich an Situationen in meinem Leben, in denen ich glücklich hätte sein sollen, es aber nicht war. Ein Beispiel ist der Schulabschluss. Viele Jahre habe ich mich durch die Schule gekämpft, ich war alles andere als eine gute Schülerin. Das Lernen im vorgegebenen Rhythmus des Schulalltags war mir ein Graus, ich habe es gehasst. Und doch bin ich, wie viele andere auch, jeden Tag zur Schule geradelt und habe meine Stunden abgesessen, gelernt, gebüffelt und es letztendlich geschafft. Vor allem, als es dem Ende der Schulzeit zuing, wurde der Druck

immer größer und ich habe mich nach den Tagen und Wochen danach gesehnt. Endlich frei sein! Endlich nicht mehr lernen müssen! Endlich das Leben genießen! Endlich glücklich sein! Davon träumen wir, wenn wir mitten in den großen und kleinen Herausforderungen des Lebens stecken. Wenn es doch endlich vorbei wäre. Da ist er endlich – der letzte Schultag, Abschlussfeier wow! Aufatmen und dann – stellt sich oftmals eine große Leere ein und damit eine riesige Enttäuschung. Wir werden unruhig und unzufrieden. Das Leben geht weiter seinen Gang und die erwarteten Hochgefühle, die Gold-Marie, die uns mit seelischen Golddukaten überschütten wollte, verwandelt sich urplötzlich und aus unerklärlichen Gründen in eine Pech-Marie, die mit großer Inbrunst einen Eimer schwarzer Brühe nach dem anderen über unsere Seele ergießt. Wie kann das sein? So schade!

Dieses Beispiel aus meiner Jugend ist nur eines von vielen. Ich könnte noch zahllose andere nennen, aus meinem eigenen Leben aber auch aus den Erzählungen und Klagen von Menschen, die mir ihr Herz und ihre Seele ausgeschüttet haben. Irgendwann hat diese unsägliche Pech-Marie den Bogen überspannt und hat sich meinen Zorn zugezogen. Ich habe sie eine blöde Kuh genannt und beschlossen, ihr den Kampf anzusagen. Um diesen Kampf zu gewinnen, braucht man Psychomuckis, eine robuste seelische Befindlichkeit. Doch wie bekommt man diese?

Das ist nicht anders als mit dem Körper. Muskelaufbau ist das Ergebnis von Fleiß, Disziplin, Wiederholungen und vor allem von vielen kleinen Schritten, die sich im Laufe der Zeit aneinanderreihen und Größe und Stärke ergeben.

Um es vorwegzunehmen: Ich habe den Kampf gewonnen und nenne es im Nachhinein Spiel. Das klingt leichter. Kämpfen macht müde und raubt das Glück. Spielen belebt die Sinne. Wenn wir spielen, dann sind wir hellwach und aufmerksam, vor allem zufrieden. Das können wir an unseren Kindern beobachten.

Wie habe ich nun persönlich meine Kurve in Richtung Spiel und Leichtigkeit bekommen? Ich habe mich auf meine Sinne besonnen. Wer seine Sinne benutzt, hat ein sinnvolles Leben. Wer ein sinnerfülltes Leben führt, ist zufrieden mit sich und der Welt. Das ist die Basis für ein glückliches Leben.

Ein Exkurs über die Sinne

Wann benutzen wir unsere Sinne? Wie viele Sinne haben wir? Was hat es mit den Sinnen auf sich? Wortwörtlich werden Sie in diesem Exkurs viele Antworten bekommen. Somit steht einem sinnvollen und in der Folge glücklichen Leben nichts mehr im Wege:

Wie viele Sinne haben wir? Bei zahlreichen Vorträgen stelle ich diese Frage immer wieder und bekomme zur Antwort: fünf Sinne, sechs Sinne, sieben Sinne – was nun? Wie viele Sinne gibt es wirklich?

Die salomonische Antwort lautet: Alle diese Antworten sind richtig. Es gibt Menschen, die mit ihren fünf Basissinnen ausgestattet sind, und andere, die tatsächlich über den sechsten oder sogar siebten Sinn verfügen. Wir nennen das oftmals Bauchgefühl oder auch Intuition. Wenn ich meine fünf Sinne beieinanderhabe und gut einsetze, ist es leicht möglich, dass sich daraus der sechste und der siebte Sinn entwickeln. Dieser Umstand erleichtert uns so manche Entscheidung und gibt Sicherheit. Die fünf Basissinne sind der Sehsinn, der akustische Sinn, der Tastsinn, der Geruchssinn und der Geschmackssinn.

Erinnern Sie sich an meine Aussage vom Muskelaufbau der Psychomuckis? Jetzt können Sie mit Ihrem täglichen Sinnestraining beginnen. Für jeden Monat zeige ich Ihnen, wie Sie ihre Sinne im Einklang mit der Natur trainieren können. Fünf Minuten am Tag genügen. Sie werden so viel mehr wahrnehmen können. Zufriedenheit wird sich einstellen – Sie werden Frieden finden – so ein Glück.

Glücklich ist, wer sich traut glücklich zu sein.

Segen für ein ganzes Jahr

von Schwester Teresa Zukic

Es gibt unterschiedliche Arten von Segen: Gottes Segen, Primizsegen, Reisesegen, Ehesegen, Kindersegen, Taufsegen, Priestersegen, Morgen- oder Abendsegen. Tischsegen.

Segensworte, Segenssprüche oder Segensgebete.

Was bedeutet Segen oder segnen?

Einfach erklärt, ist Segen all das Gute, das Gott einem Menschen schenkt.

Das lateinische Wort »benedicere«, welches Segen bedeutet, heißt wörtlich: Gutes sagen und Gutes wünschen – oft durch ein Zeichen oder eine Berührung. Ein Segen soll der gesegneten Person Anteil an göttlicher Kraft oder Gnade schenken. Letztlich ist es immer Gott, der den Segen gibt. Viele Menschen fühlen nach einem Segen eine tiefere Verbindung zu Gott. Die Worte bewirken etwas Positives, das wir allein nicht erreichen können.

Durch seinen Segen verspricht Gott seine heilende, stärkende und ermutigende Unterstützung in allen Lebenslagen. Die Gesegneten können daraufhin selbst zu einem Segen für andere werden. Sie tun anderen einfach gut. Und sie spüren dabei selbst Lebensglück; ihr Tun scheint immer getragen zu sein oder zu gelingen.

Ich bin davon überzeugt, dass Gott, der Schöpfer, uns nicht nur erschaffen hat, sondern auch unser Leben beschützen will. Letztendlich möchte ER, dass unser Leben gelingt, und ER will uns glücklich machen. Wo Menschen einander segnen, wird Gott geehrt. Dort wird er gebeten, unser Leben mit seinem Schutz zu begleiten. Sich von Gott segnen zu lassen, kann uns und unser Leben positiv verändern. Wir rücken IHM ein Stück näher. Wir erlauben IHM, ein Auge auf uns zu werfen, und glauben Sie mir, es gibt für Gott nichts Schöneres, als wenn wir IHM erlauben, ein Teil unseres Lebens zu sein. Gott respektiert die uns geschenkte Freiheit und würde nie in unser Leben kommen, wenn wir es IHM nicht erlauben. Gott ist ein Gentleman, pflege ich zu sagen. Er will keine Sklaven. Sklaven sind entrechtete Menschen, die gegen ihren

eigenen Willen bevormundet, festgehalten, entwürdigt oder ausgebeutet werden. Gott will keine unmündigen Geschöpfe, sondern er will, dass der Mensch frei ist, sich selbst für ein Leben mit IHM zu entscheiden.

Meine Vorstellung von Gott entscheidet darüber, wie ich mit IHM umgehe. Die oft festgefahrenen Bilder von Gott hindern uns oft, einen neuen, befreienden und frohmachenden Zugang zu IHM zu finden. Natürlich spielen unsere Prägungen und Erfahrungen eine große Rolle. Wenn Gott einer ist, der für mich persönlich weit weg ist, bezweifle ich, ob er mir überhaupt zuhört. Von dem kann ich keine Hilfe erwarten. Wenn ich das Bild eines strengen Vaters, eines Aufpassers oder Spielverderbers habe, versuche ich mich, sobald es geht, von IHM zu befreien. Gott bringt dann mehr Trauriges als Gutes in mein Leben, oft verbunden mit Angst und Leistungsdruck.

Wie danke ich Gott, dass ich IHM erst als 18-Jährige begegnet bin und viele Altlasten oder Vorurteile einer strengen religiösen Erziehung nicht erleben musste. Ich durfte IHN ganz anders erfahren und kennenlernen. Es war wie ein Löffel Honig, von dem man kosten durfte und der dann Stück für Stück im Alltag und den Herausforderungen des Lebens, den Prüfungen, den Höhen und Tiefen aus dem Mund herausgezogen wurde. Einmal von dieser Köstlichkeit probiert, vergisst man den einzigartigen Geschmack und die Erinnerung an diese Begegnung das ganze Leben nicht. Durch die Taufe bekam mein Leben einen solchen Segen, dass ich es nur als erfolgreich bezeichnen kann. Ich wähle bewusst dieses Wort.

Für jeden Menschen bedeutet Erfolg etwas anderes. Zum Glück. Erfolg kann das Erreichen eines selbst festgesetzten Zieles sein. Für manche ist es ein Erfolg, viel Geld zu verdienen, einen Marathon zu schaffen, eine Auszeichnung zu erhalten oder in der Zeitung zu stehen. Für mich bedeutet erfolgreich zu sein, Gottes Frieden und Segen zu spüren, jeden Tag und das 24 Stunden lang, eben in allem, was ich tue.

Gesegnet zu sein, das fühlt sich so an, als ob man alle Dinge im Übermaß besitzt. Man sagt auch: Jemand ist mit Kindern oder mit Talenten gesegnet. Und das nicht nur in den Glücksmomenten meines Lebens, sondern jeden einzelnen Tag, seit ich IHM erlaubt habe, die Nummer eins in meinem Leben zu sein. Es gibt für mich nichts Größeres, als im Frieden zu leben. Frieden zu spüren. Keine Aufregung, Ärger, Ängste oder Sorgen zu spüren, die in die Seele kriechen und sie lahmlegen können.

Ein Wort oder ein böser Blick genügt schon oft, uns aus dem Takt zu bringen, und zeigt uns, wie klein wir Menschen sind. Seinen guten Segen zu spüren, der mich beflügelt, kreativ und wild und verliebt und manchmal verrückt leben und lieben lässt. Sein Segen hilft mir, mich zu überwinden, durchzuhalten, nie aufzugeben. Er hilft, besonnen und gelassen zu bleiben.

Für mich ist Gott ein verrückt Liebender, menschenfreundlicher, zärtlicher und zugleich unberechenbarer Gott. Ein Liebhaber des Lebens, der es liebt, uns zu überraschen.

Viele kommen aus dem Urlaub und sagen, sie haben Glück mit dem Wetter gehabt. Also für mich ist das ein Segen, Gott hat dafür gesorgt. Zu diesem Gottvertrauen kam ich nicht durch meine weltlichen Erfolge, sondern gerade durch die Misserfolge, Niederlagen, durch Neid und Ablehnung oder meine Krebserkrankung, die ich erfahren durfte (musste). Sie haben mich gelehrt, dass ich nie allein war und immer wieder die Kraft aufgebracht habe, weiterzumachen und weiter zu lieben.

Deshalb ist dieser Gott für mich nie langweilig. Er ist niemals eine 0-8-15 Sache, ich behaupte sogar, dass es ganz schön aufregend ist, sich unter Seinen Segen zu stellen. ER bleibt immer souverän. Und das Wundervolle: ER verlässt uns nicht. Auch nicht in diesem neuen Jahr und so segne ich Sie alle, die Sie diese Worte lesen:

»Der Herr segne dich und behüte dich; der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig; der Herr hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden« (Num 6,24-26). Seien Sie gesegnet. Jeden Tag. Jede Stunde. Jeden Moment.

Januar



Viel Glück im neuen Jahr

von Eva-Maria Popp

Das neue Jahr beginnt mit vielen Wünschen für ein glückliches neues Jahr und mit einem Gläschen Sekt. Damit es nicht bei den guten Wünschen bleibt, sondern damit sich das Glück auch wirklich einstellen kann, ist es sinnvoll, dass wir unserem Glück und unserer Zufriedenheit eine Brücke in unser Leben bauen. Dazu lohnt es sich, einen Blick hinter die geschichtlichen Kulissen des Monats Januar zu werfen. Als Startmonat stellt er die Weichen für das neue Jahr.

Was steckt hinter dem Wort Januar? Welche Bedeutung kommt ihm zu?

Benannt ist der Januar nach dem römischen Gott Janus mit den zwei Gesichtern und den zwei Blickrichtungen. Janus blickt mit dem einen Gesicht in die Vergangenheit, mit dem anderen in die Zukunft. Janus, der dem Januar seinen Namen gibt, war bei den Römern der Gott des Anfangs und des Endes. Diese Eigenschaft zeichnet auch den Monat Januar aus.

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch die Tatsache, dass alle Monate nach römischen Göttern benannt sind. Das zeigt uns, wie sehr die Antike immer noch in unserem Leben, unserem Denken und Handeln, in unseren Gesetzen und auch in unserem christlichen Weltbild präsent ist. Es gibt so viele Beispiele dafür. Denken Sie nur an das römische Recht, nach dem auch unser Rechtssystem aufgebaut ist. In unserer christlichen Religion finden sich ebenfalls viele römische Einflüsse. Das ist kein Wunder, wenn man bedenkt, dass unsere Religion zur Zeit der Hochblüte des römischen Reiches mit Jesus seinen Anfang nahm. Es war der römische Kaiser Konstantin, der im vierten Jahrhundert die römische Religion als Staatsreligion austauschte und das Christentum zur neuen Staatsreligion erhoben hatte. Dass damals viele Symbole übernommen wurden, kann man sich gut vorstellen. Auch unser Festkalender geht oft konform mit den alten römischen, aber auch heidnisch-germanischen Ritualen. Man wollte den Menschen damit zur neuen christlichen Religion eine Brücke bauen.

Zurück zum Januar und seiner speziellen Bedeutung der Rück- und Vorschau: Unser Leben ist besonders im Januar von guten Vorsätzen geprägt. Vor allem am Jahresanfang möchten wir all das verändern, was uns im abgelaufenen Jahr gestört hat. Damit die guten Vorsätze nicht nur Makulatur bleiben, ist der Blick zurück sehr wichtig.

Dazu brauchen Sie Zeit und Muße. Nutzen Sie die hoffentlich terminfreie Zeit am Anfang des Jahres für lange Spaziergänge in der freien Natur.

Die kalte Winterluft steht für Klarheit. Sie lässt weit blicken, vor allem, wenn Sie auf einer Anhöhe oder einem Berg stehen. Das bringt einen klaren Kopf. So hilft die klare Winterluft sinnbildlich die Fehler des vergangenen Jahres nochmals zu erkennen und vor allem, die Ziele für das kommende Jahr zu sehen und zu definieren. Nur wer weiß, was er will und vor allem, was er nicht mehr will, kann zielgerichtet, selbstbestimmt und selbstbewusst handeln!

Diese Zieledefinition ist ein entscheidender Schritt, deren Bedeutung oftmals in der Hektik der Zeit übersehen wird. Sie sollten sich Langzeitziele setzen, die mindestens einen Zeitraum von fünf Jahren umfassen, mittelfristige Ziele und Kurzzeitziele. Ich persönlich bevorzuge für mich oftmals die Zieledefinition nach dem Ausschlussprinzip. Was mag ich definitiv nicht mehr? Diese Frage können wir meistens viel leichter beantworten als die Suche nach unseren Wünschen und Bedürfnissen. Natürlich sind diese sehr wichtig. Geduld, Geduld. Wir sind ja erst im Januar. Das Jahr ist noch jung und wir wollen lernen, wie wir glücklich und zufrieden leben können. Unter diesem Gesichtspunkt ist es doch legitim, dass wir erstmal mit einer leichteren Aufgabe beginnen statt gleich mit der Königsdisziplin.

Also los geht's. Sie finden am Ende dieses Januarkapitels eine leere Seite – ein unbeschriebenes Blatt, das viel Platz und Raum lässt für all Ihre Gedanken und Ihre störenden Faktoren und Lebensumstände, denen Sie in diesem Jahr den Garaus machen werden.

Schreiben Sie alles auf, was Sie loswerden wollen.

Wem oder was setze ich den Stuhl vor meine persönliche Lebenstür?

Damit meine ich neben den Lebensumständen auch Menschen,

- die mir nicht guttun,
- die mich in meiner Entfaltung zurückwerfen,
- die an mir herumnörgeln,
- die mich nicht wertschätzen,
- die mich verunsichern,
- die immer Fehler an mir suchen,
- die neidisch auf mich sind,
- die Gerüchte über mich verbreiten,
- die alles schlecht reden,
- die sich nicht mit mir freuen können oder wollen,
- die mich krank machen,
- die immer alles schwarzsehen,
- die nicht an das Gute glauben,
- die mich anschreien.

Und nun sind Sie dran, diese Liste fortzusetzen:

Gemeinsam werden wir in diesem Jahr lernen, wie Sie stark und selbstbewusst werden, damit diese Störenfriede aus Ihrem Leben verschwinden. Das heißt nicht zwingend, dass Sie den Kontakt zu diesen Menschen abbrechen müssen. Im Gegenteil, es heißt, dass Sie mit Ihrer neu erworbenen Stärke und Souveränität nicht mehr zulassen, dass man über Ihren Kopf hinweg bestimmt.

Ich lasse die störenden Einflüsse von Menschen in meinem Umfeld nicht mehr an mich heran!
Sie verlieren die Macht über mich!
Ebenso verfahren Sie mit anderen störenden Freude- und Energiekillern.

Sind Sie zufrieden und glücklich an Ihrem Arbeitsplatz? Wenn nicht, was können Sie ändern, damit die Arbeit wieder Freude bereitet? Sie sollten den Einfluss einer erfüllenden Arbeit auf die Zufriedenheit und das Lebensglück nicht vernachlässigen. Wir verbringen viele Stunden unseres Lebens am Arbeitsplatz. Es lohnt sich, diese Stunden mit Freude zu verbringen. Wenn es gar nicht mehr passt, dann sollten Sie sich auf die Suche nach einer neuen Aufgabe machen. Es gibt immer einen neuen Weg und eine gute Lösung, wenn man es wirklich will. Oftmals spielt uns natürlich die Bequemlichkeit einen Streich. Wir Menschen neigen dazu lieber zu leiden als etwas zu verändern im Leben. Warum? Weil ein Ausstieg aus einem bekannten Umfeld erst einmal mit Aufwand und Unsicherheit verbunden ist.

Es ist Ihre Entscheidung!

Apropos – an diesem Beispiel kann ich Sie mit meinem Lieblingswort bekannt machen – ENTSCHEIDUNG. Sich nicht zu entscheiden ist auch eine Entscheidung. Nämlich die, dass man definitiv nichts ändern will an einer unangenehmen Situation. Na klar, lieber weiter leiden, weil Leiden schließlich eine Leidenschaft ist. Wer sich nicht entscheidet, für den oder über den wird oftmals entschieden.

Lassen Sie sich scheiden – im Sinne meiner Wortdefinition von Ent-scheidung – von Ihren störenden Lebensumständen! Erst wenn die Störenfriede Ihr Lebenssystem verlassen haben, ist Platz für die Lebensfreude und weitere stärkende Einflüsse.

Ich hoffe, ich habe mit diesen Gedanken genügend Impulse gesetzt, die Ihre Lebensenergie in ein Schwungrad verwandelt haben, damit Sie ins Handeln und Tun kommen. Aus einem Rad, auch aus einem Hamsterrad, kann man aussteigen, wenn man kräftig genug dazu ist und wenn

man es will. Wenn man bleibt, wird es ewig so weitergehen. Da nützt alles Jammern nichts. So viel verschenkte, versenkte Lebensfreude! Wie schön hätte alles sein können? – Falsche Frage!

Stellen Sie die Frage um: Wie schön kann alles werden, wenn ich endlich anpacke? Denn jede Veränderung beginnt mit einem ersten, sehr wesentlichen Schritt – mit dem Entschluss! Auf geht's!

Natürlich weiß ich, dass es schwer ist, Veränderungen vorzunehmen. Das ist eine Kunst, die erlernt werden muss. Wir brauchen dazu Kraft und Energie und einen starken Willen zur Umsetzung.

Damit diese Energie allmählich heranwächst, beginnen wir im Folgenden mit der Schulung der Sinne, wie ich es im Eingangskapitel beschrieben habe.

Riechen

Der erste Sinn, den ich Ihnen näherbringen möchte, ist der Geruchssinn. Er prägt uns bereits ab den ersten Lebenstagen und ist deshalb unendlich wichtig für unsere Seele. Das Riechen ist ein Sinn, der sehr eng mit unserer Befindlichkeit und mit dem Erinnern verbunden ist.

Er gehört, neben der Berührung, zu den Sinnen, über die schon Neugeborene verfügen, und spielt demnach zeit unseres Lebens eine große Rolle. Im Geruchssinn sind viele Erinnerungen und Gefühle versteckt, weil gewisse Ereignisse zur Zeit des Geschehens mit den vorherrschenden Gerüchen verknüpft wurden, die damals präsent waren. Das kann das Rasierwasser des Großvaters sein, das berühmte 4711 Kölnisch-Wasser der Großmutter, der Duft nach Äpfeln, die die Wiese der Kindertage bereicherten, aber auch der Mief, den der schlagende Lehrer verströmte.

Das ist der Grund, warum uns bei manchen Gerüchen einfach nur schlecht wird, zumindest sehr »blümerant«. Andere Düfte wiederum lassen uns aufblühen und schenken uns gute Gefühle.

In der Evolution spielte der Geruchssinn ebenfalls eine große Rolle. Wie bei den Tieren noch heute war ein bestens ausgebildeter Geruchssinn unabdingbar für ein Überleben in der Wildnis. Sowohl die Nahrungssuche als auch der Schutz vor verdorbener Nahrung waren über viele Generationen an den Geruchssinn eng gekoppelt. Deshalb gibt ein ausgeprägter Geruchssinn Sicherheit und ein gutes Gefühl. Das ist einer der wesentlichen Gründe, warum es sich auf alle Fälle lohnt, den Geruchssinn jeden Tag zu schulen und sich darüber langfristig zu stärken.