

Schönes Wochenende

Ihr Wochenend-Magazin der Passauer Neuen Presse mit ihren Lokalausgaben

Samstag, 18. / Sonntag, 19. November 2023



Abschied für immer
Wie Trauer besser bewältigt werden kann **Freizeit**



Burgen und Schlösser
Gewinnen Sie einen Urlaub im Nürnberger Land **Freizeit**



Im Herzen Sardinens
Die italienische Insel hat ihre Traditionen bewahrt **Reise**



„Wir brauchen einen Mutausbruch“

Jeder Tag ist ein Geschenk. Doch in Krisenzeiten fällt es schwer, das so zu sehen. Wie aus Sorge wieder Zuversicht werden kann, weiß Schwester Teresa Zukic aus eigener Erfahrung. Zusammen mit der Coachin Eva-Maria Popp gibt sie ermutigende Impulse für mehr Lebensfreude im Alltag.

Von Sarah Woipich

Ihr sei klar gewesen, dass es jeden treffen kann, ihre erste Reaktion war untypisch: „Warum nicht auch mich?“ Als bei Schwester Teresa Zukic im Oktober 2020 tatsächlich ein bösartiger Gebärmuttertumor diagnostiziert wird, zieht diese Nachricht der Ordensschwester aus Bamberg trotzdem den Boden unter den Füßen weg. „Ich bin zusammengebrochen, hatte eine Weinkrampf und ich habe ans Sterben gedacht“, erinnert sich die 59-Jährige an die schlimmsten Stunden ihres Lebens.

Mit dem eigenen Schicksal anderen Mut machen

Trotz Verzweiflung und Angst – Schwester Teresa entscheidet schnell: „Ich lasse mir durch den Krebs nicht meine Lebensfreude nehmen.“ Wie eine Prüfung nimmt sie ihr Schicksal an und schöpft vor allem im Glauben und durch die Unterstützung ihrer Angehörigen und Gemeinschaft Kraft. „Ich dachte, das letzte Wort hat immer noch der liebe Gott“, erzählt die Ordensschwester.

Heute ist Teresa Zukic wieder gesund. Doch trotz der schlimmen Schmerzen und der oft fins-



Fröhlich sein und die schönen Seiten des Lebens schätzen, auch wenn es einem mal nicht so gut geht. Das ist das Credo von Coachin Eva-Maria Popp (l.) und ihrer Co-Autorin Ordensschwester Teresa Zukic. Zusammen wollen sie Menschen Mut machen. – Fotos: Franz-Xaver Eder/Adobe Stock

teren Stunden, die sie durchleben musste, sieht die 59-Jährige ihre Krankheit als ein Geschenk. Denn sie kann so die Menschen noch besser verstehen und habe gelernt, dass das Leben kostbar und schön ist, auch wenn es einem gerade nicht gut geht.

Mit ihrer Geschichte will Schwester Teresa Mut machen. Vor allem denjenigen, die Verluste hinnehmen mussten, sei es der der Gesundheit, der Arbeitsstelle, eines geliebten Menschen, Lebensmut oder auch der Heimat.

Das Geheimnis der Ordensschwester: Sie jeden Tag über etwas freuen, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist. „Ich freue mich am Morgen über das Zwitschern der Vögel. Jeder sollte zehn Dinge am Tag finden, die schön sind. Auf diese Weise können wir zu Schatz-

suchen werden“, betont Zukic.

In jedem Leben gibt es Zeiten, die herausfordern. Die Autorin, Publizistin, Vortragsrednerin und Coachin Eva-Maria Popp ist als Erfinderin der sogenannten Glücksklee-Strategie auch bekannt als „die Frau, die glücklich macht“.

Mit kleinen Schritten auf dem Weg zum großen Glück

In ihren Vorträgen, Büchern, Kolumnen und Blogs hat sich die 65-Jährige nach ihrem Arbeitsleben als Unternehmensberaterin dieser Thematik verschrieben. Der Welle aus Frust und Wut, die sich in der Gesellschaft nach der Corona-Pandemie breit gemacht hat, etwas entgegensetzen, das ist

das erklärte Ziel der Coachin. „Corona hat uns den Spiegel vorgehalten, dass es nicht immer nur aufwärts gehen kann. Die Zeit von höher, schneller, weiter ist ein Stück weit vorbei. Das hat viele Menschen verunsichert. Sie reagieren mit Angst, Jammern, Schimpfen und Wut. Sie haben ganz vergessen, dass es auch noch das Schöne gibt. Deshalb brauchen wir jetzt einen Mutausbruch“, sagt Eva-Maria Popp entschlossen.

Und wie sieht sie aus, ihre Strategie zu mehr Glück und Lebensfreude auch in schweren Zeiten? „Das Problem ist, wir wollen immer alles auf einmal. Uns fehlt oft die Geduld und Dankbarkeit für das, was wir haben. Es ist wichtig, die Dinge, die in der Summe das große Glück ergeben können, in

kleinen Schritten, das heißt Tag für Tag anzugehen“, erklärt die Autorin. Und diese Dinge, für die viele erst wieder einen Blick entwickeln müssten, können laut Eva-Maria Popp schon Kleinigkeiten im Alltag sein, sei es ein Gänseblümchen am Wegrand, ein schönes Bild, das mit Freude erfüllt, oder auch eine kleine Geste wie eine liebevolle Berührung.

Sich selbst in der dunklen Jahreszeit etwas Gutes tun

Sich selber einfach mal etwas Gutes tun – ein Rat, den Schwester Teresa gerade jetzt in der trüben, nassen und dunklen Jahreszeit den Menschen, die am sogenannten Winterblues leiden, ans Herz

legt. „Sich etwas Besonderes vornehmen, es sich daheim gemütlich machen, sich mit lieben Menschen austauschen oder auch mal Neues ausprobieren – die Liste der Dinge, die zu mehr Zuversicht führen, könne lang sein.“ Und auch an andere denken“, fügt die Ordensschwester im Sinne der Glücksformel hinzu, die besagt: Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude.

Fünf Exemplare des Buchs gibt es zu gewinnen

In ihrem Buch „Vergiss das Schöne nicht!“ haben die beiden Frauen ihre Erfahrungen aus dem jeweils eigenen Blickwinkel zusammengetragen. Auf die ermutigende Geschichte von Schwester Teresa folgen Tipps und praktische Anregungen von Eva-Maria Popp. In Zusammenarbeit mit dem Herder Verlag verlost die Heimatzeitung fünf Exemplare von „Vergiss das Schöne nicht!“. Rufen Sie bis Sonntag, 26. November, unter ☎ 0137/822703015 (50 Cent pro Anruf) an und sprechen Sie das Wort **Mut** sowie Ihre Telefonnummer, Namen und Adresse (**bitte schwierige Namen buchstabieren**) auf unser Tonband.



Das neue Buch von Teresa Zukic und Eva Maria Popp ist im Herder Verlag erschienen. – Foto: Herder