

„Glück ist für mich die Freude am Leben“

Sieben Fragen an Petra Orzech

Was hat Sie zuletzt innerlich berührt?

Das war vor ein paar Tagen am Abend, als ich abends bei mir zu Hause Yoga praktiziert habe. Ich hatte mir ein paar Kerzen angezündet und leise Klaviermusik angestellt. Ich schloss meine Augen, bewegte mich im Rhythmus meines Atems und war im sogenannten „Flow“. In diesem Moment entsprang aus meinem Inneren ein Gefühl, eine Energie, die dazu führte, dass Gänsehaut meinen ganzen Körper überzog. Es war ein Moment, in dem die Zeit stehen blieb, alle Gegensätze verschwanden und ich einfach nur da war. Das war sehr berührend.

Wofür lohnt es sich zu leben?

Für mich sind es kleine, oft unscheinbare Dinge: eine schöne Aussicht genießen, den Regen auf der Haut spüren, Momente der Zärtlichkeit, ein Glas Wein in angenehmer Gesellschaft, Freunden in die Augen schauen, zu meinem Lieblingslied wild tanzen ... Solche Momente geben mir die Gelegenheit, Lebenslust, Verbundenheit und Erfüllung zu spüren.

Woran glauben Sie?

Daran, dass alles, was einem im Leben passiert, rückblickend einen Sinn ergibt. Wenn man das Wort Leben umdreht, ergibt sich daraus Nebel. Der Nebel – symbolisch für das, was für uns heute noch keinen Sinn macht – löst sich im Laufe der Zeit und dar-

aus wird dann das Leben. Und ich glaube an mich – meistens jedenfalls.

Was ist für Sie Glück?

Eine gute Gesundheit, die Freude am Geben, Menschen zu lieben, an einem schönen Platz zu leben, gutes Essen und Trinken, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, Dankbarkeit zu spüren, verrückt zu sein ... Glück ist für mich die Freude am Leben.

Welche Eigenschaften an sich schätzen Sie am meisten?

Dankbarkeit, Verrücktheit, Begeisterungsfähigkeit, Zuverlässigkeit und Humor.

Welche Eigenschaften schätzen Sie an anderen Menschen?

Dankbarkeit, Verrücktheit, Begeisterungsfähigkeit, Zuverlässigkeit und Humor.

Was hilft Ihnen, wenn Sie einmal nicht wissen, wie es in Ihrem Leben weitergehen soll?

Diese Phasen sind nicht schön, aber ich habe gelernt, dass man auch solche Phasen annehmen muss. Nur wenn man dazu bereit ist, kann man sie auch loslassen. Um diesen Prozess zu unterstützen, gehe ich gerne auf einen Berg und schnuppere neue, frische Luft. Aus einer anderen Perspektive lassen sich Dinge neu betrachten und fast immer zeigen sich dann (noch) bessere Optionen und Möglichkeiten.



Petra Orzech ist studierte Ernährungswissenschaftlerin (Oecotrophologin), international zertifizierte Yogalehrerin und Autorin sowie Gründerin von Slim Yoga®. Sie hat über zwölf Jahre für zwei der größten und bekanntesten Frauenmagazine Deutschlands als Redakteurin gearbeitet und nach zusätzlicher 10-jähriger Erfahrung im Yoga-Bereich ihre Vision umgesetzt und mit ihrer zweiten großen Leidenschaft Yoga das weltweit einzigartige Konzept von Slim Yoga® kreiert. Sie bildet Yogalehrer aus, gibt Seminare und hält zahlreiche Vorträge. Von ihr erschienen sind u.a. „Slim Yoga“ (GU) und „Anti-Stress-Yoga“ (Systemed Verlag). Seit über 25 Jahren beschäftigt sie sich mit großer Begeisterung damit, wie Menschen entspannt zu ihrer Wohlfühlfigur kommen und diese auch ein Leben lang halten und genießen können – getreu ihrem Motto: „Arbeite nicht gegen deinen Körper, sondern MIT ihm.“ Petra Orzech lebt in der Schweiz am Zürichsee. www.petra-orzech.com