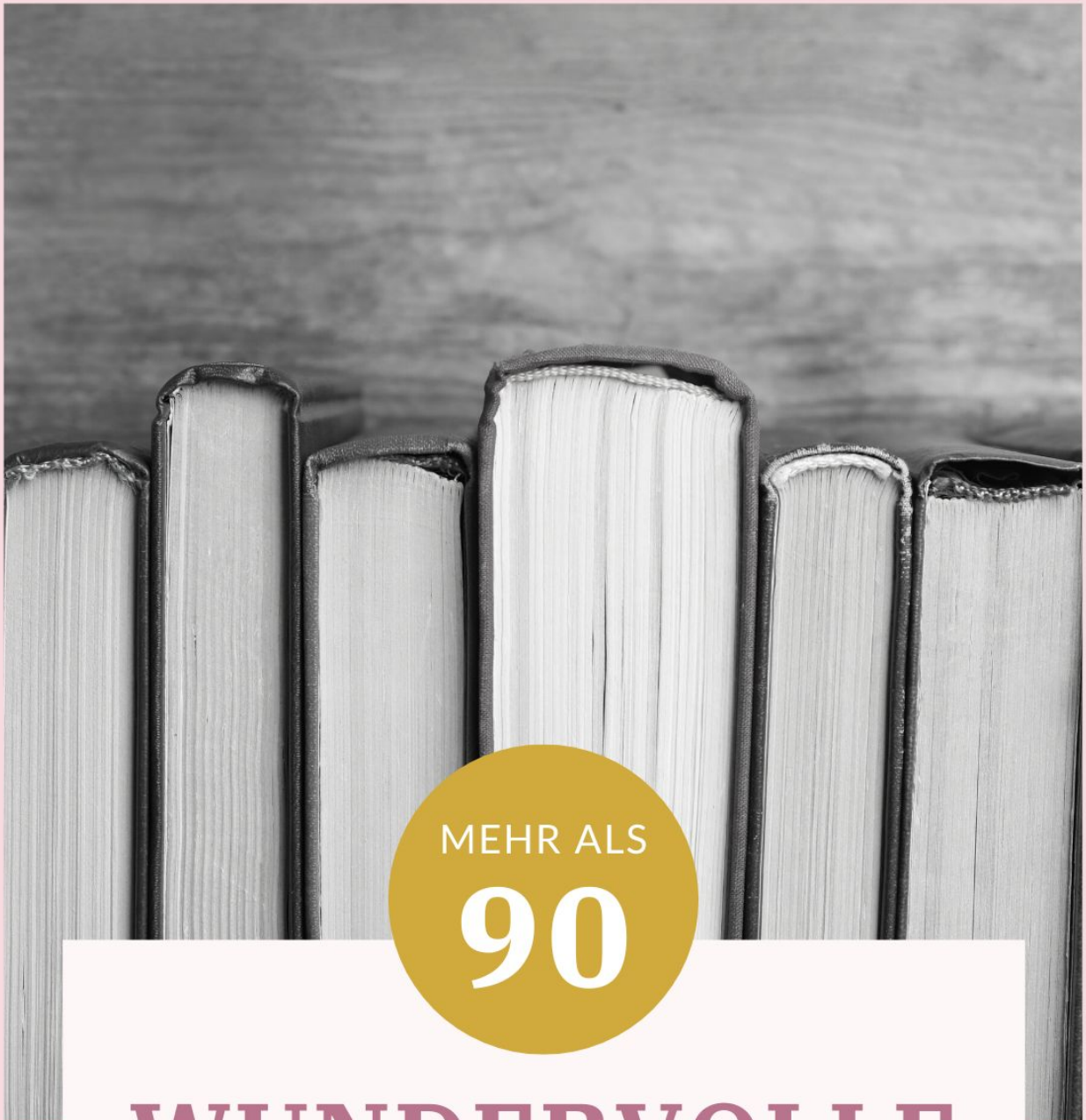




MEHR ALS

90

WUNDERVOLLE GESCHICHTEN & TEXTE

AUS ALLER WELT





Hinweis:

Die folgenden Geschichten habe ich im Laufe der letzten Jahre gesammelt und hier zusammengetragen. Bei einigen Geschichten fehlt mir leider der Verfasser oder er ist generell unbekannt. Solltest Du andere Hinweise haben, dann freue ich mich sehr, wenn Du mir eine E-Mail an kontakt@zeitwellen.life schreibst.

Auch wenn Du eine wundervolle Geschichte kennst, die Dein Herz bewegt, freue ich mich sehr über eine E-Mail von Dir.

Alles Liebe

Deine Jeanette

Coaching & Training - Jeanette Richter

Illtisweg 2 - 49832 Freren

0151 22668800

info@jeanetterichter.de

www.jeanetterichter.de

www.zeitwellen.life



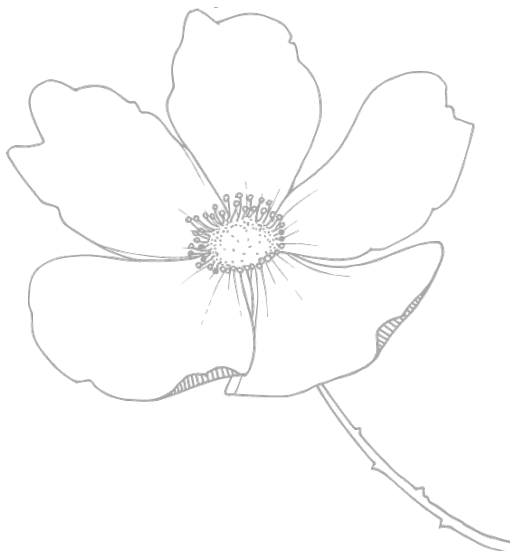
INHALTSVERZEICHNIS

Achtsamkeit	7
Wer ist blind?	8
Augenblicke der Dankbarkeit	9
Aus dem Brief einer älteren Dame	10
Als ich mich selbst zu lieben begann	11
Als ich 5 Jahre alt war	12
Arme Leute	13
Autobiographie in fünf Kapiteln	14
Behalten Sie die Gabel!	15
Brief an das Christkind	16
Das Fenster	17
Das Seil	19
Das Geheimnis der Zufriedenheit	21
Das perfekte Haus	22
Der Hammer	23
Der Blinde und der Lahme	24
Der Straßenkehrer Beppo (aus MOMO)	25
Der Sorgensack	26
Der Sprung im Krug	27
Das Geschenk des Rabbi	28
Der Tempel der tausend Spiegel	31
Das Märchen von der traurigen Traurigkeit	32
Das Gerücht	34
Das Gasthaus	35
Das heimliche Königskind	36
Der Adler	37
Der zufriedene Fischer	38

Der Zirkusbär	40
Der Esel im Brunnen	41
Der perfekte Griff	42
Der Tod und der Gänsehirt von Janosch	43
Der Segen meines Großvaters	45
Der verhexte Ring	47
Der Zug des Lebens	49
Der perfekte Garten	50
Der Miesepeter	52
Der alte Mann und das Pferd	53
Der Tod und das Knäckebrötchen	55
Der Marienkäfer	57
Der König und seine zwei Söhne	58
Der verlorene Schlüssel	59
Die gelbe Tüte	60
Die fünf Freiheiten	61
Die Familie und ihr Esel	62
Die Kunst der Selbstablehnung	63
Die Metapher vom Seestern	65
Die Angst der Kerze	66
Die stolzen Mütter	67
Die Taschenuhr	68
Die Blinden und der Elefant	69
Die Macht des Handelns	70
Die 7 Engel	72
Die drei weisen Alten	73
Die Weisheit des Universums	74
Die Schmeißfliege	75
Die Geschichte vom Loslassen	76
Die Krücken	77

Die Taschenuhr	78
Die drei Siebe	79
Ein Tisch ist ein Tisch	80
Eine wundervolle Liste	84
Enttäuschung	86
Geduld	87
Gelassenheit	88
Glaubenssätze	89
Kommunikation ist alles!	90
Leere Tassen	91
Mittagessen mit Gott	92
Nichts	93
Nimm's nicht persönlich	94
SehnSucht	95
Selbstverständlichkeiten	96
Sokrates und der Erfolg	97
Shays Tag als Held	98
Streit und Vergebung	100
Unsere größte Angst	101
Vertrauen und Gelassenheit	102
Verzeihen ist die größte Heilung	104
Von Hühnern und Truthähnen - Vom Erzählen und Zuhören	105
Was man zu schätzen weiß	106
Welpen zu verkaufen	107
Wenn du bei dir bist	108
Werde, der DU bist!	109
Wettlauf der Frösche	110
Wie viel ist ein Mensch wert?	111
Zeit für große Steine	112
Zu schnell gefahren	114

Zwei Wölfe	116
Zwei Engel	117
Zwillinge – Gibt es ein Leben nach der Geburt?	118
Zwei Freunde - In den Sand geschrieben	120
Zum Jahreswechsel - ein Gebet	121



Achtsamkeit

Einmal kam ein junger Mann zu einer weisen alten Frau.

Er bat sie darum, ihm doch einige Weisheiten auf ein Papier zu schreiben, damit er sie auf eine lange Reise, die er vor sich habe, mitnehmen und immer wieder darauf schauen könne.

Die weise alte Frau nahm einen Pinsel zur Hand und schrieb nur ein einziges Wort auf ein Papier:

"Achtsamkeit"

Der junge Mann schaute enttäuscht:

"Das kann doch nicht alles sein oder? Bitte schreib noch etwas dazu."

Wieder griff die weise alte Frau zu ihrem Pinsel und schrieb: "Achtsamkeit. Achtsamkeit."

"Vergebt mir, kluge Frau", sagte der junge Mann, „aber das scheint mir weder sehr weise noch tief Sinnig zu sein."

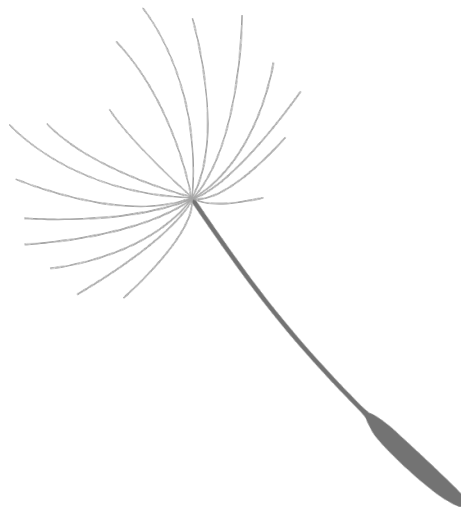
Daraufhin schrieb die weise alte Frau: "Achtsamkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit".

Der junge Mann fühlte sich von der alten weisen Frau veralbert und wurde wütend.

"Was soll denn Achtsamkeit überhaupt bedeuten?" rief er.

Da antwortete die weise alte Frau: "Achtsamkeit heißt Achtsamkeit."

Verfasser unbekannt



Wer ist blind?

„Wer ist blind?

Der eine andere Welt nicht sehen kann.

Wer ist stumm?

Der zur rechten Zeit nichts Liebes sagen kann.

Wer ist arm?

Der von heftigem Verlangen nicht lassen kann.

Wer ist reich?

Der von Herzen zufrieden sein kann.“

(Indische Weisheit)

Augenblicke der Dankbarkeit

Nicht alle Wege in deinem Leben sind gerade gewesen,
nicht alles, was du erhofft hast, ist dir gelungen,
nicht alles an diesem Tag
hat dich mit Glück und Freude erfüllt.
Ich hoffe für dich,
dass du auch auf deinen krummen Wegen gespürt hast:
Da war einer, der dich geführt hast.
Deshalb wünsche ich dir,
dass du deine Umwege annehmen kannst
als notwendige Strecken deines einmaligen Lebensweges,
ohne die du mit dir selbst nicht dort angekommen wärest,
wo du heute bist.
Ich wünsche dir auch,
dass dir durch all das hindurch,
was dir nicht gelungen zu sein scheint,
andere Möglichkeiten entgegen leuchten,
und dass der vergangene Tag
dir trotz Mühsal und Lustlosigkeit Augenblicke geschenkt hat,
für die du dankbar sein kannst.

Christa Spilling-Nöker

Aus dem Brief einer älteren Dame

Könnte ich mein Leben nochmals leben, dann würde ich das nächste Mal riskieren, mehr Fehler zu machen.

Ich würde mich entspannen, lockerer und humorvoller sein als dieses Mal.

Ich kenne nur sehr wenige Dinge, die ich ernst nehmen würde.

Ich würde mehr verreisen.

Und ein bisschen verrückter sein. Ich würde mehr Berge erklimmen, mehr Flüsse durchschwimmen und mir mehr Sonnenuntergänge anschauen.

Ich würde mehr spazieren gehen und mir alles besser anschauen.

Ich würde öfter ein Eis essen und weniger Bohnen.

Ich hätte mehr echte Schwierigkeiten als eingebildete.

Müsste ich es noch einmal machen, ich würde einfach versuchen, immer nur einen Augenblick nach dem anderen zu leben, anstatt jeden Tage schon viele Jahre im Voraus.

Könnte ich noch einmal von vorne anfangen, würde ich viel herumkommen, viele Dinge tun und mit sehr wenig Gepäck reisen.

Könnte ich mein Leben nochmals leben, würde ich im Frühjahr früher und im Herbst länger barfuß gehen. Und ich würde öfter die Schule schwänzen.

Ich würde mir nicht so hohe Stellungen erarbeiten, es sei denn ich käme zufällig daran.

Auf dem Rummelplatz würde ich viel mehr Fahrten machen, und ich würde mehr Gänseblümchen pflücken.

Nadine Stair, leicht überarbeitet; gefunden in: Das Robbins Power Prinzip von Anthony

Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man **AUTENTHISCH-SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt, ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif, noch der Mensch dazu bereit war, auch wenn ich selbst dieser Mensch war. Heute weiß ich, das nennt man **RESPEKT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und das alles, was geschieht, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt man **SELBSTVERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man **BESCHEIDENHEIT**.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag und nenne es **BEWUSSTHEIT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich mich jedoch mit meinem Herzen verband, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**

Charlie Chaplin



Als ich 5 Jahre alt war



Als ich 5 Jahre alt war,
hat mir meine Mutter immer gesagt,
dass Fröhlichkeit das Wichtigste im Leben sei.

Als ich in der Schule war, wurde ich gefragt,
was ich sein will, wenn ich groß bin.

Ich schrieb "fröhlich" ... und sie meinten,
ich hätte den Arbeitsauftrag nicht verstanden.

Ich sagte ihnen, sie hätten das Leben nicht verstanden ...

Verfasser: John Lennon

Arme Leute

Eines Tages nahm ein Mann seinen Sohn mit aufs Land, um ihm zu zeigen, wie arme Leute leben. Vater und Sohn verbrachten einen Tag und eine Nacht auf einer Farm einer sehr armen Familie. Als sie wieder zurückkehrten, fragte der Vater seinen Sohn:

"Wie war dieser Ausflug?"

"Sehr interessant!" antwortete der Sohn.

"Und hast du gesehen, wie arm Menschen sein können?"

"Oh ja, Vater, das habe ich gesehen."

"Was hast du also gelernt?" fragte der Vater.

Und der Sohn antwortete:

"Ich habe gesehen, dass wir einen Hund haben und die Leute auf der Farm haben vier.

Wir haben einen Swimmingpool, der bis zur Mitte unseres Gartens reicht, und sie haben einen See, der gar nicht mehr aufhört.

Wir haben prächtige Lampen in unserem Garten und sie haben die Sterne.

Unsere Terrasse reicht bis zum Vorgarten und sie haben den ganzen Horizont."

Der Vater war sprachlos.

Und der Sohn fügte noch hinzu: "Danke Vater, dass du mir gezeigt hast, wie arm wir sind."

Verfasser unbekannt



Autobiographie in fünf Kapiteln

1. Kapitel

Ich gehe die Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich falle hinein.

Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos, wieder heraus zu kommen.

2. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich tue so, als sähe ich es nicht.

Ich falle wieder hinein.

Ich kann es nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.

Aber es ist nicht meine Schuld.

Immer noch dauert es sehr lange, heraus zu kommen.

3. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Dieses Mal sehe ich es.

Ich falle hinein ... aus Gewohnheit.

Meine Augen sind offen.

Ich weiß, wo ich bin.

Es ist meine Schuld

Ich komme sofort heraus.

4. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich gehe darum herum.

5. Kapitel

ICH GEHE EINE ANDERE STRASSE!

aus: Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und Sterben

Behalten Sie die Gabel!

Bei einer Frau wurde eine unheilbare Krankheit diagnostiziert. Der Arzt sagte, sie hätte nur noch drei Monate zu leben. Sie fing also an, alles in Ordnung zu bringen und alles zu organisieren. Sie rief auch den Pastor an, und bat ihn zu ihr zu kommen, um ihre Wünsche für die Beerdigung abzusprechen. Sie sagte ihm, welche Lieder gesungen werden sollten, welche Bibeltexte gelesen werden sollten und in welchem Kleid sie beerdigt werden wollte. Sie sagte auch, dass sie ihre Bibel in der linken Hand halten wolle. Als der Pastor gehen wollte, erinnerte sich die Frau an ein wichtiges Detail, das sie vergessen hatte. „Herr Pastor, eins noch....“, sagte sie aufgeregt.

„Das ist auch noch sehr wichtig für mich! Ich möchte, dass ich eine Gabel in meiner rechten Hand halte, wenn ich im Sarg aufgebahrt werde.“ Dem Pastor fehlten buchstäblich die Worte. *„Das überrascht Sie sicher.“* fuhr die Frau ruhig fort. *„Oh ja!“*, stammelte der Geistliche.

Die Frau fing an zu erklären: *„In all den Jahren, in denen ich an den vielen Empfängen teilnahm, wurde ich immer mal wieder daran erinnert, meine Gabel zu behalten, wenn das Geschirr abgeräumt wurde. ‘Behalten Sie ihre Gabel’ – irgendeiner sagte es bestimmt. Und ich freute mich dann immer, denn ich wusste, dass noch etwas Besseres kommen würde! Leckere Schokoladendesserts, Kuchen, Apfelstrudel oder Eis. Irgend etwas wunderbares, was das große Mahl perfekt abrundete.“*

Der Pastor lächelte. *„Ich möchte“*, fuhr die Frau fort, *„dass die Leute, die mich im Sarg sehen, sich wundern, warum ich die Gabel in der Hand halte. Und ich will, daß Sie ihnen sagen: ‘Behalten Sie ihre Gabel – das Beste kommt erst noch!’“* Der Pastor fing beinahe an zu weinen, als er die Frau beim Abschied umarmte. Er wusste, dass es eines der letzten Male war, bevor sie sterben würde. Aber er wusste auch, dass die Frau eine bessere Vorstellung vom Himmel hatte, als er selbst. Sie WUSSTE und vertraute, dass noch etwas Besseres auf sie wartete. An der Beerdigung gingen die Menschen an ihrem Sarg vorbei und sahen ihr schönes Kleid, ihre Bibel in der linken Hand und ... die Gabel in der Rechten! Und immer wieder hörte der Pastor die Frage: *„Warum hat sie eine Gabel in der Hand?“* und sein Lachen wurde größer und freudiger bei jedem Mal!

Während der Predigt, berichtete der Pastor von der Unterhaltung, die er vor kurzem noch mit der Frau hatte. Er erklärte, was die Gabel in der Hand sollte und was sie der Frau bedeutete, dass er nicht mehr aufhören konnte, an die Gabel zu denken und dass er hoffe, dass auch die Anwesenden die Gabel nie mehr vergessen würden. Die Bedeutung, die die Gabel für die Frau hatte, schlug bei den Leuten ein! Sie erzählen sie sich noch heute. Behalte deine Gabel – das Beste kommt noch!

Verfasser unbekannt



Brief an das Christkind

In Nürnberg lebte eine alte Frau, für sie war das Leben einsam und grau, mit Ihrem Einkommen war es schlecht bestellt, mit einem Wort - sie hatte kein Geld.

Sie überlegte angestrengt hin und her, woher denn Geld zu kriegen wär'. Ihr kam ein Gedanke - oh, wie fein, so schrieb sie ein Brief an das Christkindlein.

„LIEBES CHRISTKIND ICH BIN ALT UND ARM, DAS GELD IST ZU WENIG, ICH BITTE ERBARM, DRUM SCHICKE MIR SCHNELLSTENS 100 EURO, SONST MÜSSTE ICH HUNGERN UND WÄR NICHT MEHR FROH. EINE ANDERE HILFE WEISS ICH NICHT MEHR, DENN OHNE MONETEN IST'S DOCH RECHT SCHWER, ABER BITTE BEEILE DICH MIT DEM GELD, SONST IST'S NICHT MEHR SCHÖN AUF DIESER WELT.“

Der Brief wird frankiert, in den Kasten gesteckt, der Postbote ihn dann morgens entdeckt, er liest die Adresse - was soll er nur machen, "AN DAS CHRISTKIND" - das ist ja zum Lachen.

Er denkt sich aber, ein Spaß muss sein, der kommt ins Fach vom Finanzamt hinein.

Am nächsten Tag dort angekommen, wird er vom Beamten in Empfang genommen.

Wenn Sie nun glauben, er schmeißt weg diesen Brief, oh, so ist das nicht, da liegen Sie schief, er liest die Adresse und denkt gleich daran, wie man der alten Frau helfen kann.

Ja, Glauben Sie mir, das ist kein Scherz, es gibt beim Finanzamt mal jemand mit Herz, ihm kommt ein Gedanke, und das ist fein, das könnte für die Frau eine Hilfe sein.

Er fängt gleich an durch die Büros zu wandern und sammelt recht fleißig von einem zum andern. Doch leider war er über den Erlös nicht ganz froh, statt 100, bekam er nur 70 Euro.

Aber diese wurden dann verwandt und an die arme Frau gesandt. Diese freute sich sehr, man kann's kaum ermessen, dass das Christkind hat sie nicht vergessen. So schrieb Sie rasch einen Dankesbrief, in Eile sie zum Postamt lief. Sie schrieb ans liebe Christkindlein dieses nette Brieflein:

„LIEBES CHRISTKIND DEINE GABE FREUT MICH SO, VIELEN DANK FÜR DIE 70 EURO. DOCH SOLLTEST DU MAL WIEDER AN MICH DENKEN, UND SO GÜTIG MIR WIEDER WAS SCHENKEN, DANN MÖCHTE ICH DICH NU UM EINES BITTEN, DAS GELD NICHT ÜBER DAS FINANZAMT SCHICKEN. DENN DIE LUMPEN HABEN UNGELOGEN, VON DEN 100 EURO 30 ABGEZOGEN.“

Verfasser unbekannt

Das Fenster

Zwei Herren, beide ernsthaft erkrankt, belegten dasselbe Krankenzimmer.

Einer der Herren hatte die Erlaubnis, sich jeden Nachmittag für eine Stunde aufzusetzen, damit die Flüssigkeit aus seiner Lunge abfließen konnte.

Sein Bett stand am einzigen Fenster des Raumes. Der andere Herr musste die ganze Zeit flach auf dem Rücken liegen. Letztendlich unterhielten sich die beiden Männer stundenlang.

Sie sprachen von ihren Frauen und Familien, ihrer Heimat, ihren Jobs, ihrem Militärdienst und wo sie im Urlaub waren. Jeden Nachmittag, wenn der Herr im Bett am Fenster sich aufrecht hinsetzte, ließ er die Zeit vergehen, indem er seinem Zimmernachbarn all die Dinge beschrieb, die er draußen am Fenster sah.

Der Herr im anderen Bett begann aufzuleben in jeder dieser Stunden, wo seine Welt erweitert und belebt wurde durch all die Geschehnisse und Farben der Welt dort draußen.

Das Fenster überblickte einen Park mit einem schnuckeligen See. Enten und Schwäne spielten auf dem Wasser während Kinder ihre Modellboote segeln ließen.

Junge Verliebte bummelten Arm in Arm durch die unzählig bunten Blumen und eine schöne Aussicht auf die Silhouette der Stadt lag am Horizont.

Wenn der Herr am Fenster all dies beschrieb mit allen kleinsten Details, schloss der Herr auf der anderen Seite im Raum die Augen und stellte sich die bildhaften Szenen vor.

An einem warmen Nachmittag beschrieb der Mann am Fenster eine vorüberziehende Parade. Obwohl der andere Herr die Kapelle nicht hören konnte, konnte er sie vor seinem geistigen Auge sehen, während der Herr am Fenster sie mit anschaulichen Worten beschrieb.

Tage, Wochen und Monate vergingen.

Eines Morgens, die Tagschwester kam um Wasser für das Bad zu bringen, fand sie den leblosen Körper des Herrn am Fenster, der friedvoll in seinem Schlaf verstorben ist.

Sie war traurig und rief die Bediensteten, um die Leiche wegbringen zu lassen. Nach einer angemessenen Weile fragte der andere Herr, ob man ihn ans Fenster verlegen könnte.

Die Schwester war erfreut über den Tausch und nachdem sie sich vergewisserte, dass er sich wohlfühlt, ließ sie ihn allein.

Langsam, schmerzvoll stützte er sich auf einen Ellenbogen um seinen ersten Blick auf die echte Welt draußen zu richten.

Er strengte sich an, sich langsam zu drehen um aus dem Fenster am Bett zu gucken.

Es zeigte auf eine leere Wand.

Der Mann fragte die Schwester, was seinen verstorbenen Zimmernachbarn veranlasst hatte, ihm so wundervolle Dinge von draußen vor dem Fenster zu erzählen.

Die Schwester erwiderte, dass der Herr blind war und nicht einmal die Wand sehen konnte.

Sie sagte: "Vielleicht wollte er Sie nur aufmuntern."

Verfasser unbekannt



Das Seil

In Indien setzt man Elefanten für die Arbeit im Wald ein. Und damit junge Elefanten nicht weglaufen, kettet man sie mit einem Fuß an einen Pfahl.

Der kleine Elefant versucht wegzulaufen, die Kette hält ihn fest und er merkt, dass er nicht wegkommt. Der Elefant wird irgendwann größer. Bald ist er so stark, dass er die Kette zerreißen könnte. Aber er versucht es nicht mehr. Schließlich hat er ja als kleiner Elefant gelernt, dass es nichts nutzt, sich gegen die Kette zu wehren.

Am Ende reicht sogar ein dünnes Seil, um einen Elefanten am Weglaufen zu hindern.

Es sind also nicht die realen Gegebenheiten, die den Elefanten in Gefangenschaft halten.

In Wirklichkeit müsste der Elefant nur einmal kräftig ziehen und das Seil würde reißen. Aber er probiert es nicht. Weil er nicht daran glaubt, dass es funktionieren würde. Nicht so schlau, oder? Das denkt man jedenfalls zuerst. Bis einem auffällt, dass wir Menschen nicht selten ganz genauso sind!

Der Elefant glaubt zu wissen: Es hat ja doch keinen Sinn, deswegen versuche ich es erst gar nicht. Und Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie so etwas auch schon einmal gedacht?

Oft glauben wir, wir können etwas nicht, deswegen probieren wir es erst gar nicht. Oder wir tun etwas nicht, das wichtig für uns wäre, weil es vermeintlich gute Gründe dagegen gibt. Gründe, die oft nur in unserem Kopf existieren.

Oder Gründe, die mit ein bisschen Einfallsreichtum aus dem Weg zu räumen wären. Bei anderen können wir das ziemlich gut erkennen: Wenn Karl nur mehr an sich glauben würde und wenn er nur aus der Hüfte kommen würde, dann könnte er so viel erreichen. Und wenn Susi endlich aufhören würde, die Schuld nur bei ihrem Mann zu suchen, und selbst auch etwas ändern würde, dann hätten die beiden noch eine Chance.

Bei anderen sehen wir es. Was im Umkehrschluss wohl heißt, dass andere es bei uns auch gut erkennen können. Denn wir sind ja alle gar nicht so unterschiedlich. *"Eine neue Beziehung? Ne, lass' mal... Männer sind einfach nicht beziehungsfähig." "Meinem Chef sagen, was mir stinkt? Ne, gegen die da oben kannst du sowieso nichts ausrichten." "Noch mal das studieren, was mir wirklich am Herzen liegt? Ne, dann müsste ich ja mein Auto verkaufen und könnte nicht mehr 3 mal pro Jahr in den Urlaub fahren..."*

Das Gemeine an unseren ganzen Gründen, Erklärungen, Ausreden und Entschuldigungen ist, dass wir sie wirklich für wahr und realistisch halten.

Und meistens reagieren wir ziemlich unwirsch, wenn uns jemand nahe legt, dass unsere Sichtweise vielleicht nicht 100% mit der Wirklichkeit übereinstimmt.

Das kann uns richtig nerven oder sogar sauer machen. Wir verteidigen unser Seil, das uns festhält, oft mit Händen und Füßen. Ist mir jedenfalls schon passiert.

Wir Menschen sind manchmal wirklich nicht so viel schlauer als ein Elefant. Was kann man nun tun, wenn der Schmerz unserer Gefangenschaft zu groß wird? Hier 5 Ideen dazu:

1. Versuchen Sie sich immer wieder klarzumachen, dass alle Ihre Gründe gegen eine Veränderung eventuell nur in Ihrem Kopf existieren oder nur starke Vereinfachungen der Wirklichkeit sind. Das erfordert natürlich eine gewisse psychologische Flexibilität, die eigenen Gedanken nicht für die Wahrheit zu halten.
2. **Machen Sie ein Gedankenexperiment:** Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn alle Gründe gegen die Veränderung plötzlich verschwunden wären. Was würden Sie dann tun? Was wären dann Ihre nächsten Schritte?
3. **Fragen Sie sich immer wieder:** "Möchte ich lieber an meinen Gründen oder Ausreden festhalten? Oder möchte ich lieber frei sein?" Und ziehen Sie aus der Antwort Ihre Konsequenzen.
4. **Stellen Sie sich bildlich vor,** dass all die Gründe gegen die Veränderung wirklich ein Seil wären, das Sie an Ihrer augenblicklichen, schmerzhaften Situation festbindet. Und dann stellen Sie sich vor, Sie würden das Seil mit einer großen Schere durchschneiden. Vielleicht hilft Ihnen diese Visualisierung.
5. **Kultivieren Sie die Frage:** "Und wie würde man es trotzdem hinbekommen?" Immer wenn Sie eine Ausrede oder einen Grund gegen eine mögliche Veränderung finden, kontern Sie diesen Grund mit der Frage "Und wie könnte man es trotzdem hinbekommen? Wie haben es andere geschafft? Was bräuchte ich noch, um es trotzdem zu schaffen?"

Durch diese Fragen bewegen Sie sich langsam von einer problemorientierten zu einer lösungsorientierten Sichtweise. Seien Sie schlauer, als die Elefanten.

Lassen Sie sich nicht von Dingen festhalten, die es vielleicht gar nicht gibt. Schneiden Sie Ihr Seil durch und befreien Sie sich.

Quelle: www.zeitzuleben.de – Ralf Senftleben

Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

"Herr", fragten sie "was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du."

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln:

"Wenn ich liege, dann liege ich.

Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf.

Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde.

Einer platzte heraus: *"Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?"*

Es kam die gleiche Antwort: *"Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."*

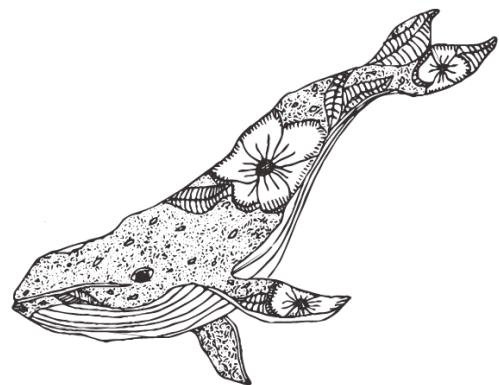
Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu:

"Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid.

In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt.

Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein."

Verfasser unbekannt



Das perfekte Haus

Ein Einsiedlerkrebs lebte auf dem Meeresboden ganz in der Nähe einer schönen Koralle.

Er besaß ein feines Schneckenhaus, in das er sich jederzeit zurückziehen konnte.

Doch eines Tages schien ihm sein Schneckenhaus nicht mehr gut genug zu sein:

„Ich bin ein angesehener Einsiedlerkrebs und sollte mir ein neues Haus suchen“, sagte er zu sich. „Ich habe einfach etwas Besseres verdient.“

Und so verließ er sein Schneckenhaus und machte sich auf die Suche.

Dutzende, ja, sogar hunderte von Schneckenhäusern probierte der Krebs aus, aber keines erfüllte seine Erwartungen.

Das eine war zu groß, das andere zu klein, wieder ein anderes hatte einen Riss und das nächste nicht die richtigen Farben. Entmutigt setzte er sich in den Sand.

Da fiel sein Blick auf ein weiteres Schneckenhaus. Er mobilisierte noch einmal alle Kräfte, kroch zu diesem Schneckenhaus und schlüpfte hinein.

Und ja, das war das perfekte Schneckenhaus! Es passte genau, es sah wunderschön aus und er fühlte sich auf Anhieb ganz zu Hause.

Selig schlief er ein. Als er am nächsten Morgen aufwachte, fiel sein Blick auf die schöne Koralle ganz in seiner Nähe.

Darauf besah er sich das Schneckenhaus genauer ... und es war exakt das Haus, das er verlassen hatte, um sich ein besseres zu suchen.

Von Tania Konnerth: Schatzkiste des Lebens

Der Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen.

Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen.

Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen.

Doch da kommt ihm ein Zweifel:

„Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon begrüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein.“

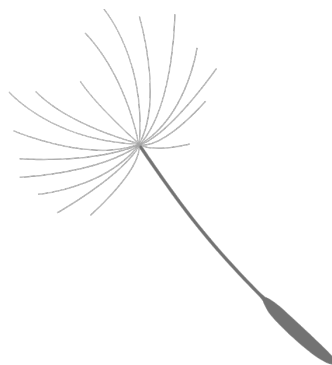
Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen?

Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht 's mir wirklich.“

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an:

"Behalten Sie Ihren blöden Hammer".

aus Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklich sein



Der Blinde und der Lahme

Ein Blinder irrt orientierungslos durch den Wald.

Plötzlich stolpert er über etwas am Boden und fällt der Länge nach hin.

Als der Blinde auf dem Waldboden herumtastet, entdeckt er, dass er über einen Mann gefallen ist, der am Boden kauerte. Dieser Mann ist ein Lahmer, der nicht laufen kann.

Die beiden beginnen ein Gespräch miteinander und klagen sich gegenseitig ihr Schicksal.

“Ich irre schon seit ich denken kann in diesem Wald herum und finde nicht wieder heraus, weil ich nicht sehen kann.” ruft der Blinde aus.

Der Lahme sagt: *“Ich liege schon, seit ich denken kann, am Boden und komme nicht aus dem Wald heraus, weil ich nicht aufstehen kann.”*

Und während sie sich so unterhalten, ruft der Lahme plötzlich aus:

“Ich hab’s! Du nimmst mich auf den Rücken, und ich werde dir sagen, in welche Richtung du gehen musst. Zusammen können wir aus dem Wald herausfinden.”

—

Die Moral von der Geschicht’:

Laut Aussage des alten Geschichtenerzählers symbolisiert der Blinde die Rationalität und der Lahme die Intuition. Auch wir werden aus dem „Dschungel unseres Lebens“ - dem Wald - nur herausfinden, wenn wir lernen beide zusammenzubringen.

(aus: Peter M. Senge: Die fünfte Disziplin, leicht geändert)

Der Straßenkehrer Beppo (aus MOMO)

Der alte Straßenkehrer Beppo verrät seiner Freundin Momo sein Geheimnis.

Das ist so:

„Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.

Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr.

Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt.

Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst zu tun und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr.

Und die Straße liegt immer noch vor einem.

So darf man es nicht machen.

Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss immer nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstich. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.

Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste. Das ist wichtig.“

Michael Ende

Der Sorgensack

Eines Tages wurde einer Frau ihr Sorgensack zu schwer, sie schien fast darunter zu zerbrechen. Sie wusste nicht mehr, wie sie es schaffen sollte, ihn weiter zu tragen.

Irgendwann hatte sie von einer Stelle tief im Wald gehört, an der es eine verschlossene Höhle gab, in der man unter bestimmten Voraussetzungen seinen Sorgensack loswerden konnte.

Heimlich machte sie sich auf den Weg. Nach nicht allzu langer Zeit fand sie den Ort.

Vor der Höhle saß ein alter Mann, der sie freundlich willkommen hieß.

“Ich möchte hier bei dir meinen Sorgensack loswerden” bat sie ihn.

Er schaute sie eindringlich an:

“Das möchten viele, und das können sie hier auch tun. Aber es gibt eine Bedingung; in diesem Raum stehen viele Sorgensäcke, und du kannst deinen nur loswerden, wenn du ihn gegen einen anderen umtauschst”.

Die Frau willigte ein, und der Alte führte sie in ein riesiges Gewölbe.

Erleichtert stellte sie ihren Sorgensack ab. Dann versuchte sie, ihn gegen einen passenden einzutauschen. Eilig rannte sie von Sack zu Sack und schaute hinein.

Sorgen über Sorgen, manche davon viel schlimmer als ihre eigenen, blickten zu ihr zurück. Entsetzt und enttäuscht band sie jeden Sack schnell wieder zu. Nach langem Suchen schlich sie zu ihrem eigenen Sack zurück, packte ihn wieder auf die Schultern und verließ nachdenklich den Raum.

Ihr Sorgensack schien ihr plötzlich so leicht, dass sie ihn gar nicht mehr auf ihren Schultern spürte und sie ging leichtfüßig und guten Mutes davon.

Und jedem, den sein Sorgensack fast zu erdrücken schien, erzählte sie von ihrem Erlebnis.

Lothar Zenetti

Der Sprung im Krug

Vor langer Zeit gab es einen Wasserträger in Indien, der zwei große Krüge besaß. Jeder hing jeweils an einem Ende eines dicken Stockes, den er quer über seine Schultern trug. Einer der Krüge hatte einen Sprung. Der andere war ohne Makel und lieferte am Ende des langen Weges vom Fluss bis zum Herrenhaus immer ein volles Wassermaß, aber der Krug mit dem Sprung kam immer nur halbvoll an.

Das zog sich täglich über zwei Jahre hin, in denen der Träger nach jedem Marsch zum Fluss mit nur eineinhalb Krügen Wasser beim Haus seines Herren ankam. Selbstverständlich war der »vollkommene« Krug stolz auf das, was er vollbrachte, in perfekter Erfüllung seines Daseins. Aber der armselige Krug mit dem Sprung schämte sich seiner Unvollkommenheit und war unglücklich, nur halb so viel zustande zu bringen als das, wofür er geschaffen worden war. Da er sich für einen völligen Versager hielt, sprach der Krug mit dem Sprung eines Tages am Fluss mit dem Träger.

»Ich schäme mich meiner Selbst und möchte mich bei dir entschuldigen.« »Wieso?« fragte der Wasserträger. »Worüber bist du beschämt?«

»Dafür, dass ich in den vergangenen zwei Jahre nur das halbe Volumen erbringen konnte, da wegen dem Sprung in meiner Seite immer die Hälfte des Wassers ausgelaufen ist, bis wir beim Haus deines Herren ankommen. Wegen meines Risses musst du so schwer arbeiten und bekommst nicht den vollen Lohn für deine Anstrengungen«, sagte der Krug.

Dem Wasserträger tat der alte Krug mit dem Sprung leid, und in seinem Mitgefühl sprach er: *»Wenn wir zurück zum Herrenhaus gehen, möchte ich, dass du dir die Blumen entlang des Weges anschaust.«*

In der Tat, als sie den Hügel hinauf stiegen, bemerkte der rissige Krug die wunderschönen Blumen am Wegesrand und das munterte ihn ein wenig auf. Aber am Ende des Pfades fühlte er sich immer noch schlecht, weil er wieder die Hälfte seiner Ladung verloren hatte und also entschuldigte er sich erneut beim Träger für sein Versagen. Doch der Träger sprach zum Krug:

»Ist dir aufgefallen, dass die Blumen nur auf deiner Seite des Pfades wachsen? Sie blühen nur dort, weil ich mir deines Sprunges bewusst war und ihn mir zu nutzen machte. Ich pflanzte Blumensamen auf deiner Seite des Weges, und du hast sie jeden Tag begossen, wenn wir vom Fluss zurückkamen.

Seit zwei Jahren habe ich nun diese wunderschönen Blumen pflücken können, um den Tisch meines Herrn mit ihnen zu schmücken. Wenn du nicht die ganze Zeit so gewesen wärest, wie du bist, hätte es niemals diese Pracht gegeben, die sein Haus auf so wunderbare Weise ziert.«

Verfasser unbekannt



Das Geschenk des Rabbi

Die Geschichte berichtet von einem Kloster, das durch harte Zeiten ging.

Vormals gehörte es zu einem großen Orden. Dann jedoch, als ein Ergebnis von gegen die Kirche und die Klöster gerichteten Strömungen des 17. und 18. Jahrhunderts, und ebenso als eine Folge der Säkularität im 19. Jahrhundert, gingen nach und nach alle Bruder-Häuser verloren, und der Orden schrumpfte zusammen auf dieses letzte Haus mit seinen verbliebenen 5 Mönchen, die das Mutterhaus bevölkerten: der Abt und vier andere, alle über siebzig Jahre alt.

Ganz deutlich - es war ein sterbender Orden.

In den tiefen Wäldern, die das Kloster umgaben, lag eine kleine Hütte, die alle ab und an von einem Rabbi aus der nahen Stadt als Einsiedelei genutzt wurde.

Durch die vielen Jahre, die sie im Gebet und in der Kontemplation vor Gott verbrachten, hatten die alten Mönche auf wunderliche Weise nahezu übersinnliche Wahrnehmungen, so dass sie jedesmal ahnen konnten, wenn der Rabbi in den Wäldern war.

"Der Rabbi ist im Wald, der Rabbi ist wieder im Wald", wisperten sie einander zu.

Weil er sich zutiefst über den Rückgang und bevorstehenden Tod seines Ordens sorgte, kam es dem Abt in den Sinn, den Rabbi in seiner Einsiedelei aufzusuchen, als der einmal wieder in den Wäldern weilte.

Es schien ihm, dass der Rabbi ihm möglicherweise einen klugen Rat geben konnte, wie das Sterben des Ordens doch noch zu verhindern sei.

Der Rabbi hieß den Abt in seiner Hütte willkommen. Als der Abt ihm jedoch den Grund seines Besuches vorgetragen hatte, konnte der Rabbi nur sehr tief und betrübt Anteil nehmen an dem Geschick.

"Ich weiß, wie das ist", erklärte er. "Der Geist hat die Menschen verlassen. In meiner Stadt ist es genau dasselbe. Fast niemand kommt mehr zur Synagoge", berichtete er.

Und der Abt und der Rabbi weinten miteinander. Dann lasen sie Abschnitte aus der Torah und hatten miteinander tiefe Gespräche. Als die Zeit kam, dass der Abt gehen musste, umarmten sie einander. *"Es war ein wunderbares Geschenk, dass wir einander nach all den Jahren begegnen konnten", sagte der Abt, "dennoch habe ich für die Lösung unseres Problems hier keinerlei Ansatz gefunden. Ist da denn gar nichts, was Du mir sagen könntest? Gibt es nicht den leisesten Rat, den Du mir geben könntest, damit ich meinen sterbenden Orden retten könnte?" "Nein, es tut mir sehr leid", antwortete der Rabbi. "Ich kann Dir keinen Rat geben. Das einzige, was ich Dir sagen kann, ist, dass der Messias einer von Euch ist."*

Als der Abt zum Kloster zurückkehrte, scharten sich seine Brüder um ihn mit der Frage:

"Nun, was hat der Rabbi gesagt?" "Er kann uns nicht helfen", antwortete der Abt. "Wir konnten nur miteinander beten und die Torah studieren. Das einzige, was er sagte, ganz kurz bevor ich ihn verließ - es hörte sich ziemlich rätselhaft an - war, dass der Messias einer von uns sei. Ich habe keine Ahnung, was er damit meinte."

In den Tagen und Wochen und Monaten, die darauf folgten, grübelten die alten Mönche darüber nach und wunderten sich, ob da nicht irgendeine versteckte Weisheit an den Worten des alten Rabbi gewesen ein konnte.

Der Messias soll einer von uns sein? Könnte er möglicherweise einen von uns Mönchen hier im Kloster damit gemeint haben? Ja, falls er irgendeinen gemeint haben sollte, meint er sicherlich den Vater Abt. Er ist unser Leiter seit mehr als einer Generation. Andererseits, er könnte auch Bruder Thomas gemeint haben. Wirklich, Bruder Thomas ist ein heiliger Mann. Jeder weiß, dass Thomas ein Mann des Lichts ist. Ganz sicher hat er nicht Bruder Eldred gemeint! Eldred wird recht oft nörgelig. Allerdings, wenn man genau darüber nachdenkt:

Auch wenn er häufig genug ein Dorn im Fleisch der Leute ist – wenn man es ganz genau betrachtet, hat Eldred tatsächlich immer recht. Manchmal sogar sehr recht. Könnte sein, dass der Rabbi tatsächlich Bruder Eldred gemeint hat. Ganz sicher hat er jedoch nicht Bruder Phillip gemeint. Phillip ist so passiv, ein regelrechter niemand. Allerdings, auf recht mysteriöse Art und Weise hat Bruder Phillip die Gabe, genau dann aufzutauchen, wenn man ihn am nötigsten braucht. Er taucht genau dann wie durch Zauberhand jedesmal auf. Vielleicht ist Phillip der Messias?! Allerdings: Der Rabbi könnte mich am wenigsten gemeint haben. Ich bin nur eine ganz gewöhnliche Person.

Allerdings: Nehmen wir mal an, er hätte doch mich gemeint? Stell Dir vor, ich sei der Messias?! Oh Gott, nicht ich. Ich könnte in Deinem Leben nie soviel bedeuten, oder...?!

Während sie diese Gedanken hin und her bewegten, begannen die alten Mönche einander mit außerordentlichem Respekt zu behandeln, immerhin war die Chance ja groß, dass einer von ihnen der Messias war.

Und trotz der nur winzig, winzig kleinen Chance, dass jeder von ihnen selbst der Messias sein könnte, begannen sie auch, sich selbst mit außerordentlichem Respekt zu behandeln.

Weil der Wald, in dem das Kloster lag, von großer Schönheit war, kamen gelegentlich Leute vorbei, um im alten Kloster? Garten ein Picknick zu halten, auf den gepflegten Wegen des alten Rosengartens zu wandern, oder sogar ganz, ganz manchmal in der baufälligen alten Kapelle zu meditieren.

Und wenn sie das taten, nahmen sie wahr, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu werden, welch einen außerordentlichen Respekt an diesem Ort einer dem anderen entgegenbrachte, und wie sehr das zur Ausstrahlung des Klosters beitrug.

Da war etwas merkwürdig Anziehendes in der Atmosphäre dieses Ortes.

Ohne sich zu fragen warum, kehrten die Leute gern und häufiger zu diesem Haus zurück, um zu picknicken, zu spielen und zu beten. Sie begannen, ihre Freunde mitzubringen, um ihnen zu zeigen, was für ein außerordentlicher Ort das sei.

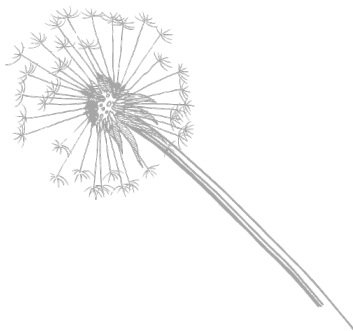
Und die Freunde brachten ihre Freunde.

Und dann geschah es, dass einige der jüngeren Männer, die das Kloster besuchten, sich in immer längere und tiefere Gespräche mit den alten Mönchen einließen.

Nach einiger Zeit fragte einer, ob er bitte bleiben und zu ihrem Orden gehören dürfe. Dann ein anderer. Und ein weiterer.

Und innerhalb einiger Jahre ist das Kloster wieder zu einem blühenden Orden geworden und, dank des Rabbi's Geschenk, zu einem pulsierenden Zentrum von Licht und Geistlichkeit in der ganzen Gegend.

Verfasser unbekannt



Der Tempel der tausend Spiegel

Seinerzeit gab es in Indien, fern der großen Städte einen Tempel.

Man nannte ihn den "Tempel der tausend Spiegel". Er lag hoch oben auf dem Berg.

Eines Tages kam ein Hund des Weges und als er des Tempels gewahr wurde, stieg er die Stufen hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel.

Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah er tausend Hunde.

Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte und fletschte furchterregend die Zähne.

Nun wurde der Hund konfrontiert mit tausend Hunden, die ebenso wie er knurrten und die Zähne fletschten. Voller Panik rannte er aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund, der den Berg erklomm.

Auch er stieg die Stufen hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel. Als auch er in den Saal mit den tausend Spiegeln kam, sah auch er tausend andere Hunde;

er freute sich, wedelte mit dem Schwanz und sprang fröhlich hin und her und forderte die anderen Hunde zum Spielen auf ...

Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohl gesonnen sind ...

aus: Erfolgsprinzipien der Optimisten von Nikolaus B. Engelmann

Das Märchen von der traurigen Traurigkeit

Es war eine kleine alte Frau, die bei der zusammengekauerten Gestalt am Straßenrand stehen blieb. Das heißt, die Gestalt war eher körperlos, erinnerte an eine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen.

"Wer bist du?" fragte die kleine Frau neugierig und bückte sich ein wenig hinunter.

Zwei lichtlose Augen blickten müde auf. „Ich ... ich bin die Traurigkeit“, flüsterte eine Stimme so leise, dass die kleine Frau Mühe hatte, sie zu verstehen.

"Ach, die Traurigkeit", rief sie erfreut aus, fast als würde sie eine alte Bekannte begrüßen. "Kennst du mich denn", fragte die Traurigkeit misstrauisch.

"Natürlich kenne ich dich", antwortete die alte Frau, "immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet." "Ja, aber ..." argwöhnte die Traurigkeit, "warum flüchtest du nicht vor mir, hast du denn keine Angst?"

"Oh, warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selber nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst und dich so nicht vertreiben lässt. Aber, was ich dich fragen will, du siehst - verzeih diese absurde Feststellung - du siehst so traurig aus?"

"Ich...ich bin traurig", antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme.

Die kleine alte Frau setzte sich jetzt auch an den Straßenrand. "So, traurig bist du", wiederholte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. "Magst du mir erzählen, warum du so bekümmert bist?"

Die Traurigkeit seufzte tief auf. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie vergebens versucht und ...

"Ach, weißt du", begann sie zögernd und tief verwundert, "es ist so, dass mich offensichtlich niemand mag. Es ist meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und eine Zeitlang bei ihnen zu verweilen. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Aber fast alle reagieren so, als wäre ich die Pest. Sie haben so viele Mechanismen für sich entwickelt, meine Anwesenheit zu leugnen."

"Da hast du sicher Recht", warf die alte Frau ein. "Aber erzähle mir ein wenig davon."

Die Traurigkeit fuhr fort: "Sie haben Sätze erfunden, an deren Schutzschild ich abprallen soll. Sie sagen "Papperlapapp - das Leben ist heiter", und ihr falsches Lachen macht ihnen Magengeschwüre und Atemnot. Sie sagen "Gelobt sei, was hart macht", und dann haben sie Herzschmerzen. Sie sagen "Man muss sich nur zusammenreißen" und spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen "Weinen ist nur für Schwächlinge", und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht spüren müssen."

"Oh ja", bestätigte die alte Frau, *"solche Menschen sind mir oft in meinem Leben begegnet. Aber eigentlich willst du ihnen ja mit deiner Anwesenheit helfen, nicht wahr?"*

Die Traurigkeit kroch noch ein wenig mehr in sich zusammen. *"Ja, das will ich", sagte sie schlicht, "aber helfen kann ich nur, wenn die Menschen mich zulassen. Weißt du, indem ich versuche, ihnen ein Stück Raum zu schaffen zwischen sich und der Welt, eine Spanne Zeit, um sich selbst zu begegnen, will ich ihnen ein Nest bauen, in das sie sich fallen lassen können, um ihre Wunden zu pflegen."*

Wer traurig ist, ist ganz dünnhäutig und damit nahe bei sich.

Diese Begegnung kann sehr schmerzvoll sein, weil manches Leid durch die Erinnerung wieder aufbricht wie eine schlecht verheilte Wunde. Aber nur, wer den Schmerz zulässt, wer erlebtes Leid betrauern kann, wer das Kind in sich aufspürt und all die verschluckten Tränen leer weinen lässt, wer sich Mitleid für die inneren Verletzungen zugesteht, der, verstehst du, nur der hat die Chance, dass seine Wunden wirklich heilen.

Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über die groben Narben. Oder verhärten sich mit einem Panzer aus Bitterkeit."

Jetzt schwieg die Traurigkeit, und ihr Weinen war tief und verzweifelt.

Die kleine alte Frau nahm die zusammengekauerte Gestalt tröstend in den Arm.

"Wie weich und sanft sie sich anfühlt", dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel.

"Weine nur, Traurigkeit", flüsterte sie liebevoll, "ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Ich weiß, dass dich viele Menschen ablehnen und verleugnen. Aber ich weiß auch, dass schon einige bereit sind für dich. Und glaube mir, es werden immer mehr, die begreifen, dass du ihnen Befreiung ermöglichst aus ihren inneren Gefängnissen. Von nun an werde ich dich begleiten, damit die Mutlosigkeit keine Macht gewinnt."

Die Traurigkeit hatte aufgehört zu weinen.

Sie richtete sich auf und betrachtete verwundert ihre Gefährtin.

"Aber jetzt sage mir, wer bist du eigentlich?"

"Ich", antwortete die kleine alte Frau und lächelte still. "Ich bin die Hoffnung!"

Verfasser unbekannt



Das Gerücht

Ein Mann hatte über seinen Nachbarn schlecht geredet.

Dieser hatte von den Gerüchten gehört und stellte ihn zur Rede.

„Ich werde es bestimmt nicht wieder tun,“ versprach der Mann.

„Ich nehme alles zurück, was ich über dich erzählt habe.“

Der Nachbar schaute sein Gegenüber ernst an.

„Ich habe keinen Grund, dir nicht zu verzeihen,“ erwiderte er. *„Jedoch verlangt deine Tat eine Wiedergutmachung.“* *„Ich bin gerne zu allem bereit,“* sagte der Mann zerknirscht.

Der Nachbar erhob sich, ging in sein Schlafzimmer und kam mit einem großen Kopfkissen zurück. *„Trag dieses Kissen bis zu dem Haus, das hundert Schritte von meinem entfernt steht“,* sagte er. *„Dann schneide ein Loch in das Kissen und komme wieder zurück, indem du unterwegs immer eine Feder nach rechts und eine Feder nach links wirfst. Das ist der erste Teil der Wiedergutmachung.“*

Der Mann tat, wie ihm geheißen.

Als er wieder vor dem Nachbarn stand und ihm die leere Kissenhülle überreichte, fragte er: *„Und was ist der zweite Teil der Wiedergutmachung?“* *„Gehe jetzt den Weg zum Haus zurück und sammle alle Federn wieder ein.“*

Der Mann stammelte verwirrt: *„Ich kann doch unmöglich all die Federn wieder einsammeln! Ich habe sie wahllos verstreut, mal eine hierhin, mal eine dorthin. Inzwischen hat der Wind sie in alle Himmelsrichtungen getragen. Wie könnte ich sie jemals alle wieder einfangen?“*

Der Nachbar nickte ernst.

„Das wollte ich hören! Genauso ist es mit der Nachrede und der Verleumdung. Einmal ausgestreut, fliegen sie durch alle Winde, wir wissen nicht, wohin. Und man kann sie nicht wieder zurückholen.“

Verfasser unbekannt

Das Gasthaus

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.

Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht –
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!

Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist, die gewaltsam Dein Haus
seiner Möbel entledigt, selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.

Vielleicht bereitet er dich vor auf ganz neue Freuden.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür und lade sie zu Dir ein.

Sei dankbar für jeden, der kommt, denn alle sind zu Deiner Führung
geschickt worden aus einer anderen Welt.

Dschalal ad-Din ar-Rumi

Das heimliche Königskind

Es war einmal ein König. In seiner Stadt herrschte große Armut. Die Menschen in der Stadt waren verbittert und unzufrieden und sie fürchteten ihren Herrscher.

Eines Tages ließ der König alle Bewohner am Stadtplatz versammeln, um ihnen etwas Wichtiges mitzuteilen. Gespannt und ängstlich richteten die Menschen ihre Blicke auf den König und waren neugierig auf die wichtige Mitteilung. Der König sprach:

„Ich habe heimlich ein Königskind unter eure Kinder gebracht. Behandelt es gut. Sollte ich erfahren, dass meinem Kind Schlechtes widerfährt, werde ich den Schuldigen zur Rechenschaft ziehen!“

Dann kehrte der König auf sein Schloss zurück. Die Stadtbewohner fürchteten die Strafe, weil niemand wusste, welches das Königskind war. Deshalb begannen die Menschen, alle Kinder in der Stadt so zu behandeln, als wäre jedes einzelne das Königskind.

Es vergingen viele Jahre. Die Kinder wurden zu Erwachsenen und bekamen selber Kinder. Der mittlerweile alte König beobachtete mit Genugtuung die Entwicklung in seiner Stadt. Aus der früheren armen und schmutzigen Stadt wurde eine prachtvolle, weit über die Landesgrenzen bekannte Stadt. Es gab Krankenhäuser, Schulen, eine große Bibliothek ...

Die Bewohner waren zufrieden und glücklich. Und warum?

Weil alle Bewohner die Kinder in der Stadt mit viel Liebe und gut erzogen haben. Da niemand wusste, welches Kind das Königskind war, wurde jedes in der Stadt so behandelt, als wäre es vom König.

Autor unbekannt

Der Adler

Es war einmal ein Mann, der in den Wald ging, um sich einen Vogel zu fangen. Er kam mit einem jungen Adler zurück, den er dann zu seinen Hühnern in den Hühnerhof sperrte. Er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er ein Adler war, der König der Vögel. Nach einigen Jahren kam ein Naturforscher zu Besuch. Er erblickte den Adler und rief aus: "Aber das ist doch kein Huhn dort, das ist ein Adler!" "Stimmt", sagte der Mann, "Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Er ist jetzt kein Adler mehr, sondern ein Huhn, auch wenn seine Flügelspanne von drei Metern hat. "Oh nein", sprach da der Forscher. "Er ist noch immer ein Adler, denn er hat das Herz eines Adlers. Und das wird ihn hoch hinauffliegen lassen in die Lüfte." Der Mann aber schüttelte den Kopf: "Nein, er ist jetzt ein richtiges Huhn und wird niemals fliegen." Die beiden Männer beschlossen, es auszuprobieren. Der Forscher ließ den Adler auf seinen Arm springen und sagte zu ihm: "Du, der du ein Adler bist, der du in den Himmel gehörst und nicht auf die Erde: breite deine Schwinge aus und fliege!"

Der Adler saß auf dem gestreckten Arm des Forschers und blickte um sich. Hinter sich sah er die Hühner nach ihren Körnern picken und sprang zu ihnen hinunter. Der Mann lachte und sagte: "Wie ich es sagte: er ist jetzt ein Huhn." "Nein", sagte der andere, "er ist ein Adler. Versuche es morgen noch einmal."

Am anderen Tag stieg er mit dem Adler auf das Dach des Hauses, hob ihn empor und sagte: "Adler, der du ein Adler bist, breite deine Schwinge aus und fliege!" Aber als der Adler wieder die scharrenden Hühner im Hofe erblickte, sprang er abermals zu ihnen hinunter und scharrte mit ihnen. Da sagte der Mann wieder: "Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn."

Doch der Forscher schüttelte den Kopf und sagte: "Nein, er ist ein Adler und er hat noch immer das Herz eines Adlers. Lass' es uns noch ein einziges Mal versuchen; morgen werde ich ihn fliegen lassen." Am nächsten Morgen stand der Forscher früh auf, nahm den Adler und brachte ihn hinaus aus der Stadt, weit weg von den Häusern an den Fuß eines hohen Berges. Die Sonne ging gerade auf und vergoldete den Gipfel des Berges. Jede Zinne erstrahlte in der Freude eines wundervollen Morgens. Er ließ den Adler wieder auf seinem Arm sitzen und hob den Arm hoch: "Du bist ein Adler. Du gehörst dem Himmel und auf die Erde. Breite deine Schwinge aus und fliege!" Der Adler blickte umher und zitterte, als erfülle ihn neues Leben, aber er flog nicht.

Da ließ ihn der naturkundige Mann direkt in die Sonne schauen. Und plötzlich breitete der Vogel seine gewaltigen Flügel aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers, flog höher und kehrte nie wieder zurück.

James Aggrey



Der zufriedene Fischer

In einem Hafen an einer westlichen Küste Europas, liegt ein ärmlich gekleideter Mann in seinem Fischerboot und döst. Ein schick angezogener Tourist legt eben einen neuen Farbfilm in seinen Fotoapparat, um das idyllische Bild zu fotografieren: blauer Himmel, grüne See mit friedlichen, schneeweißen Wellenkämmen, schwarzes Boot, rote Fischermütze. Klick. Noch einmal: klick, und da aller guten Dinge drei sind und sicher sicher ist, ein drittes Mal: klick.

Das spröde, fast feindselige Geräusch weckt den dösenden Fischer, der sich schläfrig aufrichtet, schläfrig nach seiner Zigarettenschachtel angelt. Aber bevor er das Gesuchte gefunden, hat ihm der eifrige Tourist schon eine Schachtel vor die Nase gehalten, ihm die Zigarette nicht gerade in den Mund gesteckt, aber in die Hand gelegt, und ein viertes Klick, das des Feuerzeuges, schließt die eilfertige Höflichkeit ab. Durch jenes kaum messbare, nie nachweisbare Zuviel an flinker Höflichkeit, ist eine gereizte Verlegenheit entstanden, die der Tourist - der Landessprache mächtig - durch ein Gespräch zu überbrücken versucht. "Sie werden heute einen guten Fang machen." Kopfschütteln des Fischers. "Aber man hat mir gesagt, dass das Wetter günstig ist." Kopfnicken des Fischers.

"Sie werden also nicht ausfahren?" Kopfschütteln des Fischers, steigende Nervosität des Touristen. Gewiss liegt ihm das Wohl des ärmlich gekleideten Menschen am Herzen, nagt an ihm die Trauer über die verpasste Gelegenheit.

"Oh? Sie fühlen sich nicht wohl?" Endlich geht der Fischer von der Zeichensprache zum wahrhaft gesprochenen Wort über. "Ich fühle mich großartig", sagt er. "Ich habe mich nie besser gefühlt." Er steht auf, reckt sich, als wollte er demonstrieren, wie athletisch er gebaut ist. "Ich fühle mich phantastisch." Der Gesichtsausdruck des Touristen wird immer unglücklicher, er kann die Frage nicht mehr unterdrücken, die ihm sozusagen das Herz zu sprengen droht: "Aber warum fahren Sie dann nicht aus?" Die Antwort kommt prompt und knapp. "Weil ich heute morgen schon ausgefahren bin." "War der Fang gut?" "Er war so gut, dass ich nicht noch einmal auszufahren brauche. Ich habe vier Hummer in meinen Körben gehabt, fast zwei Dutzend Makrelen gefangen." Der Fischer, endlich erwacht, taut jetzt auf und klopft dem Touristen auf die Schulter. Dessen besorgter Gesichtsausdruck erscheint ihm als ein Ausdruck zwar unangebrachter, doch rührender Kümmernis. "Ich habe sogar für morgen und übermorgen genug!" sagte er, um des Fremden Seele zu erleichtern. "Rauchen Sie eine von meinen?" "Ja, danke." Zigaretten werden in Münder gesteckt, ein fünftes Klick. Der Fremde setzt sich kopfschüttelnd auf den Bootsrand, legt die Kamera aus der Hand, denn er braucht jetzt beide Hände, um seiner Rede Nachdruck zu verleihen.

"Ich will mich ja nicht in Ihre persönlichen Angelegenheiten mischen", sagt er, "aber stellen Sie sich mal vor, Sie führen heute ein zweites, ein drittes, vielleicht sogar ein viertes Mal aus, und

Sie würden drei, vier, fünf, vielleicht sogar zehn Dutzend Makrelen fangen. Stellen Sie sich das mal vor!" Der Fischer nickt. "Sie würden", fährt der Tourist fort, "nicht nur heute, sondern morgen, übermorgen, ja, an jedem günstigen Tag zwei-, dreimal, vielleicht viermal ausfahren - wissen Sie, was geschehen würde?"

Der Fischer schüttelt den Kopf. "Sie würden sich in spätestens einem Jahr einen Motor kaufen können, in zwei Jahren ein zweites Boot, in drei oder vier Jahren könnten Sie vielleicht einen kleinen Kutter haben, mit zwei Booten oder dem Kutter würden Sie natürlich viel mehr fangen - eines Tages würden Sie zwei Kutter haben, Sie würden...", die Begeisterung schlägt ihm für ein paar Augenblicke die Stimme, "Sie würden ein kleines Kühlhaus bauen, vielleicht eine Räucherei, später eine Marinadenfabrik, mit einem eigenen Hubschrauber herumfliegen, die Fischschwärme ausmachen und Ihren Kuttern per Funk Anweisung geben, sie könnten die Lachsrechte erwerben, ein Fischrestaurant eröffnen, den Hummer ohne Zwischenhändler direkt nach Paris exportieren - und dann..." - wieder schlägt die Begeisterung dem Fremden die Sprache. Kopfschüttelnd, im tiefsten Herzen betrübt, seiner Urlaubsfreude schon fast verlustig, blickt er auf die friedlich hereinrollende Flut, in der die ungefangenen Fische munter springen. "Und dann", sagt er, aber wieder schlägt ihm die Erregung die Sprache.

Der Fischer klopft ihm auf den Rücken wie einem Kind, das sich verschluckt hat. "Was dann?" fragt er leise. "Dann", sagt der Fremde mit stiller Begeisterung, "dann könnten Sie beruhigt hier im Hafen sitzen, in der Sonne dösen - und auf das herrliche Meer blicken." "Aber das tu ich ja schon jetzt", sagt der Fischer, "ich sitze beruhigt am Hafen und döse, nur Ihr Klicken hat mich dabei gestört." Tatsächlich zog der solcherlei belehrte Tourist nachdenklich von Dannen, denn früher hatte er auch einmal geglaubt, er arbeite, um eines Tages einmal nicht mehr arbeiten zu müssen, aber es blieb keine Spur von Mitleid mit dem ärmlich gekleideten Fischer in ihm zurück, nur ein wenig Neid.

Geschichte von Heinrich Böll

Der Zirkusbär

Es war einmal ein Zirkusbär. Sein Zuhause bestand aus einem kleinen Käfig. Er war bereits in einem solchen Käfig geboren worden und verbrachte seine Freizeit damit, in diesem Käfig zehn Schritt vorwärts zu machen und wieder zehn Schritte rückwärts. Irgendwann beschloss der Zirkusdirektor, den Zirkus aufzugeben, da er nur noch Verluste machte. Er fuhr mit den Bären in den Wald, stellt den Käfig ab und öffnete die Tür, bevor er abfuhr. Der Bär steckte die Nase aus der offenen Käfigtür. Nun stand ihm die Welt offen für ein Leben als ein freier Bär. Der Bär sprang aus dem Käfig. Er stapfte einen Schritt vorwärts, vier, sechs, acht, neun... Aber nach dem zehnten Schritt ging der Bär wieder zehn Schritte rückwärts...

nach Bert Hellinger

Der Esel im Brunnen

Eines Tages fiel ein Esel eines armen Bauern in einen alten, ausgetrockneten Brunnen. Der Esel schrie fürchterlich, aber dem Bauern und seinen Nachbarn gelang es einfach nicht, das Tier aus dem tiefen Schacht herauszuziehen, so ausdauernd sie es auch versuchten. Schließlich beschloss der Bauer schweren Herzens, den Esel sterben zu lassen.

Da der Schacht ohnehin zugeschüttet werden sollte, schaufelten die Männer Sand und Schutt in den Brunnen, um den alten Esel gleich im Schacht zu begraben. Als der Esel spürte, was mit ihm geschehen sollte, schrie er noch lauter als zuvor. Nach einiger Zeit wurde es jedoch still im Brunnenschacht. Ein kalter Schauer lief den Männern über den Rücken, denn solch eine Totenstille waren sie nicht gewöhnt. Die Männer schaufelten still weiter, sie mussten ihre Arbeit zu Ende bringen.

Schließlich wagte es der Bauer aber doch, in das zukünftige Grab des armen Esels hinabzusehen. Er staunte nicht schlecht, denn der Esel hatte etwas Erstaunliches getan. Jede Schaufel voll Dreck, die auf seinem Fell landete, hatte er abgeschüttelt, festgetrampelt und war auf diese Weise langsam immer höher gekommen. Als die Männer weiterschaufelten, war der Boden im Brunnen nach kurzer Zeit hoch genug, dass der Esel aus eigener Kraft aus dem Loch heraussteigen und davon trotten konnte.

Oft gibt es Situationen, die uns aussichtslos erscheinen, doch gibt es immer wieder neue Chancen und Lösungen, die sich daraus ergeben können.

Verfasser unbekannt

Der perfekte Griff

Es war einmal ein Junge, der bei einem Unfall seinen linken Arm verloren hatte.

Trotz dieses Handicaps wollte er unbedingt einen Kampfsport erlernen. Auch wenn ihn deshalb viele heimlich belächelten, meldete er sich bei einem Judo-Meister.

Er begann mit dem Training und der Meister brachte ihm einen Griff bei.

Nach zwei Monaten hat er diesen Griff perfektioniert.

Nun wollte er mehr: „Meister, wird es nicht langsam Zeit, dass ich auch andere Griffe lerne?“ „Nein!“ antwortete der Meister. Und so trainierte er fleißig weiter und übte ständig den einen Griff.

Schließlich nahm er an seinem ersten Turnier teil. Niemand gab dem Jungen mit einem Arm eine Chance. Doch überraschend für alle gewann er Kampf für Kampf bis zum großen Finale.

Im Finale stand er einem Gegner gegenüber, der wesentlich größer und stärker war. Dem Jungen kamen Zweifel und er teilte diese seinem Meister mit.

„Stell dich dem Gegner. Vertraue deinem Griff!“ Und so kam es, dass er zum Staunen aller Teilnehmer auch gegen den scheinbar übermächtigen Gegner gewann. Nach dem Kampf fragte er seinen Meister: „Wie kam es, dass ich dieses Turnier gewonnen habe? Ich kann es immer noch nicht fassen!“

„Dafür gibt es zwei Gründe: Ich habe dir einen der schwierigsten und effektivsten Griffe im Judo beigebracht, den du perfekt beherrscht. Und der zweite Grund besteht darin, dass die einzige Verteidigung für diesen Griff darin besteht, dass der Gegner deinen linken Arm zu fassen bekommt.“

Verfasser unbekannt

Der Tod und der Gänsehirt von Janosch

Einmal kam der Tod über den Fluß, wo die Welt beginnt. Dort lebte ein armer Hirt, der eine Herde weißer Gänse hütete. "Du weißt, wer ich bin, Kamerad?", fragte der Tod.

"Ich weiß, du bist der Tod. Ich habe dich oft auf der anderen Seite hinter dem Fluß gesehen." "Du weißt, daß ich hier bin, um dich zu holen und dich mitzunehmen auf die andere Seite des Flusses." "Ich weiß. Aber das wird noch lange sein." "Oder wird nicht lange sein. Sag, fürchtest du dich nicht?"

"Nein", sagte der Hirt. "Ich habe immer über den Fluß geschaut, seit ich hier bin, ich weiß, wie es dort ist." "Gibt es nichts, was du mitnehmen möchtest?" "Nichts, denn ich habe nichts." "Nichts, worauf du hier noch wartest?"

"Nichts, denn ich warte auf nichts." "Dann werde ich jetzt weitergehen und dich auf dem Rückweg holen. Brauchst du noch etwas, wünschst du dir noch was?"

"Brauche nichts, hab' alles", sagte der Hirt. "Ich habe eine Hose und ein Hemd und ein Paar Winterschuhe und eine Mütze. Ich kann Flöte spielen, das macht lustig. Meine Gänse verstehn nicht viel von Musik."

Als dann der Tod nach langer Zeit wiederkam, gingen viele hinter ihm her, die er mitgebracht hatte, um sie über den Fluß zu führen.

Da war ein Reicher dabei, ein Geizhals, der zeit seines Lebens wertvolles und wertloses Zeug an sich gerafft hatte: Klamotten, auch Gold und Aktien und fünf Häuser mit etlichen Etagen. Der Mann jammerte und zeterte: "Noch fünf Jahre, nur noch fünf Jahre hätte ich gebraucht, und ich hätte noch fünf Häuser mehr gehabt. So ein Unglück, so ein Unglück, verfluchtes!"

Das war schlimm für ihn. Ein Rennfahrer war unter ihnen, der Zeit seines Lebens trainiert hatte, um den großen Preis zu gewinnen. Fünf Minuten hätte er noch gebraucht bis zum Sieg. Da erwischte ihn der Tod. Ein Berühmter war dabei, dem ein Orden gefehlt hatte, nur ein einziger Orden, für den er Jahre aufgewendet hatte, da holte ihn der Bruder Tod. Das war schlimm für ihn. Dann war da ein junger Mann, der hatte an seiner Braut gehangen, denn sie waren ein Liebespaar gewesen, und keiner konnte ohne den anderen leben. Ein schönes Fräulein war dabei mit langen Haaren.

Und viele Reiche, die jetzt nichts mehr besaßen, und noch mehr Arme, die jetzt auch nicht das besaßen, was sie gerne hätten haben wollen. Ein alter Mann war freiwillig mitgegangen. Aber auch er war nicht froh, denn siebzig Jahre waren vergangen, ohne daß er das bekommen hatte, was er hatte haben wollen.

Schlimm für sie alle. Als sie an den Fluß kamen, wo die Welt aufhört, saß dort der Hirt. Und als der Tod ihm die Hand auf die Schulter legte, stand er auf, ging mit über den Fluß, als wäre nichts, und die andere Seite hinter dem Fluß war ihm nicht fremd.

Er hatte Zeit genug gehabt, hinüberzuschauen, er kannte sich hier aus, und die Töne waren noch da, die er immer auf der Flöte gespielt hatte: Er war sehr fröhlich. Das war schön für ihn. Was mit den Gänsen geschah? Ein neuer Hirte kam.

Verfasser unbekannt

Der Segen meines Großvaters

„Wenn ich an den Freitagnachmittagen nach der Schule zu meinem Großvater zu Besuch kam, dann war in der Küche seines Hauses bereits der Tisch zum Teetrinken gedeckt. Mein Großvater hatte seine eigene Art, Tee zu servieren. Es gab bei ihm keine Teetassen, Untertassen oder Schalen mit Zuckerstücken oder Honig. Er füllte Teegläser aus einem silbernen Samowar. Man musste zuerst einen Teelöffel in das Glas stellen, denn sonst hätte das dünne Glas zerspringen können. Mein Großvater trank seinen Tee auch nicht so, wie es die Eltern meiner Freunde taten. Er nahm immer ein Stück Zucker zwischen die Zähne und trank dann den ungesüßten heißen Tee aus dem Glas.“

Und ich machte es wie er. Diese Art, Tee zu trinken, gefiel mir viel besser als die Art, auf die ich meinen Tee zu Hause trinken musste. Wenn wir unseren Tee ausgetrunken hatten, stellte mein Großvater stets zwei Kerzen auf den Tisch und zündete sie an. Dann wechselte er auf Hebräisch einige Worte mit Gott. Manchmal sprach er diese Worte laut aus, aber meist schloss er einfach die Augen und schwieg. Dann wusste ich, dass er in seinem Herzen mit Gott sprach. Ich saß da und wartete geduldig, denn ich wusste, jetzt würde gleich der beste Teil der Woche kommen.

Wenn Großvater damit fertig war, mit Gott zu sprechen, dann wandte er sich mir zu und sagte: „Komm her, Neshumele.“ Ich baute mich dann vor ihm auf, und er legte mir sanft die Hände auf den Scheitel. Dann begann er stets, Gott dafür zu danken, dass es mich gab und dass Er ihn zum Großvater gemacht hatte. Er sprach dann immer irgendwelche Dinge an, mit denen ich mich im Verlauf der Woche herumgeschlagen hatte, und erzählte Gott etwas Echtes über mich. Jede Woche wartete ich bereits darauf, zu erfahren, was es diesmal sein würde.

Wenn ich während der Woche irgendetwas angestellt hatte, dann lobte er meine Ehrlichkeit, darüber die Wahrheit gesagt zu haben. Wenn mir etwas misslungen war, dann brachte er seine Anerkennung darüber zum Ausdruck, wie sehr ich mich bemüht hatte. Wenn ich auch nur kurze Zeit ohne das Licht meiner Nachttischlampe geschlafen hatte, dann pries er meine Tapferkeit, im Dunkeln zu schlafen. Und dann gab er mir seinen Segen und bat die Frauen aus ferner Vergangenheit, die ich aus seinen Geschichten kannte – Sara, Rahel, Rebekka und Lea –, auf mich aufzupassen.

Diese kurzen Momente waren in meiner Woche die einzige Zeit, in der ich mich völlig sicher und in Frieden fühlte. In meiner Familie von Ärzten und Krankenschwestern rang man unablässig darum, noch mehr zu lernen und noch mehr zu sein. Da gab es offenbar noch immer etwas mehr, das man wissen musste. Es war nie genug. Wenn ich nach einer Klassenarbeit mit einem Ergebnis von 98 von 100 nach Hause kam, dann fragte mein Vater:

„Und was ist mit den restlichen zwei Punkten?“ Während meiner gesamten Kindheit rannte ich unablässig diesen zwei Punkten hinterher.

Aber mein Großvater scherte sich nicht um solche Dinge. Für ihn war mein Dasein allein schon genug. Und wenn ich bei ihm war, dann wusste ich irgendwie mit absoluter Sicherheit, dass er recht hatte.

Mein Großvater starb, als ich sieben Jahre alt war. Ich hatte bis dahin nie in einer Welt gelebt, in der es ihn nicht gab, und es war schwer für mich, ohne ihn zu leben. Er hatte mich auf eine Weise angesehen, wie es sonst niemand tat, und er hatte mich bei einem ganz besonderen Namen genannt – „Neshumele“, was „geliebte kleine Seele“ bedeutet. Jetzt war niemand mehr da, der mich so nannte. Zuerst hatte ich Angst, dass ich, wenn er mich nicht mehr sehen und Gott erzählen würde, wer ich war, einfach verschwinden würde. Aber mit der Zeit begann ich zu begreifen, dass ich auf irgendeine geheimnisvolle Weise gelernt hatte, mich durch seine Augen zu sehen. Und dass einmal gesegnet worden zu sein heißt, für immer gesegnet zu sein.“

Von Rachel Naomi Remen

Der verhexte Ring

Es war einmal eine schöne große Wiese und mitten darauf lag ein schöner großer Kuhfladen. Da gingen drei Feen vorüber, und wie sie den Kuhfladen sah, sprach die erste: „Ich will diesen Kuhfladen taufen, dann wird er sich verwandeln in ein schönes junges Mädchen!“

Da sprach die zweite: „Ich schenke ihr königliche Kleider und eine goldene Krone und einen schönen Ring!“ „Aber ich“, sagte die dritte, „ich werde den Ring verhexen, so dass, wer ihn am Finger trägt, wenn er den Mund aufmacht, nichts anderes sagen kann als: Merda! Merda! Merda!“

Und wie sie wünschten, so wurde es: der Kuhfladen verwandelte sich in ein schönes junges Mädchen, das war wie eine Königin gekleidet und trug auf dem Kopf eine goldene Krone und am Finger den verhexten Ring. Dann verschwanden die drei Feen, und das Mädchen blieb allein auf der Wiese zurück. Da kam der junge König und sah das Mädchen und sie gefiel ihm sehr und er ging zu ihr auf die Wiese.

„Wie schön du bist!“ sagte er, „wie schön sind deine Augen, deine Lippen, deine Haare.“ Sie aber sagte nichts dazu als: „Merda! Merda! Merda!“ Doch der König ließ sich davon nicht beirren. „Steig in meinen Wagen“, bat er, „und fahre mit mir auf mein Schloss.“ „Merda!“, sprach die Schönen da, aber sie stieg ein.

Und sie war so lieblich und er war so verliebt, dass er im Schloss angekommen, gleich zu seiner Mutter sagte: „Ich nehme keine andere zur Frau als nur die schöne Fremde von der Wiese!“ – „Nein“, sagte die Mutter, „das kannst du nicht tun, sie hat doch keine Erziehung und weiß nicht, wie man sich benimmt.“

„Was sie nicht weiß, kann sie ja noch lernen“, sagte der König. „Und wenn nicht, ich heirate sie doch. Und schon am Sonntag soll die Hochzeit sein!“

Und dann war es Sonntag geworden und alle gingen zur Hochzeitsmesse. Und die Leute in der Kirche bewunderten die schöne Braut, und all die feinen Herren machten ihr Komplimente. Doch sie sagte nichts dazu als: „Merda! Merda! Merda!“

Dann fing die Messe an, und gleich ging der Küster herum mit dem Klingelbeutel, und alle warfen ein paar Münzen ein. Wie er aber zu dem Mädchen kam, da hatte sie kein Geld, und weil sie auch sonst nichts zu geben hatte, zog sie den Ring von ihrem Finger und warf ihn in den Klingelbeutel. Als sah der Pfarrer, der gerade auf die Kanzel stieg.

Da winkte er den Küster zu sich, ließ sich den Klingelbeutel geben und nahm den Ring heraus. „So ein schöner Ring ist doch viel zu schade für den Klingelbeutel“, dachte er, „der hat was besseres verdient, den behältst du für dich.“

Und er steckte sich den Ring an seinen Finger, seufzte tief und wandte sich an die Gemeinde. „Meine geliebten Brüder,“ wollte er sagen, doch als er den Mund aufmachte, kam nichts heraus als „Merda! Merda! Merda!“

Was war da für ein Aufruhr in der Kirche.

Alle schrien: „Er ist ja verrückt!“

Und wie sehr der Pfarrer seine Schäfchen auch zur Ordnung rufen wollte, er brachte nichts heraus als: „Merda! Merda! Merda!“

Da lachten die Leute und gingen nach Hause, und auch der König kehrte heim mit seiner Braut. Und da konnte sie reden, so wie alle, und ihre Stimme war so lieblich wie ihr Gesicht.

Und zur Freude ihrer Schwiegermutter rief sie nie wieder: „Merda! Merda! Merda!“ – oder doch nur sehr selten.

Aus Venedig/Italien, Bearbeitung: Heinrich Dickerhoff



Der Zug des Lebens

Das Leben ist wie eine Reise im Zug: Man steigt oft ein und aus, es gibt Unfälle, bei manchen Aufenthalten angenehme Überraschungen und tiefe Traurigkeit bei anderen.

Wenn wir geboren werden und in den Zug einsteigen, treffen wir Menschen, von denen wir glauben, dass sie uns während unserer ganzen Reise begleiten werden: Unsere Eltern. Leider ist die Wahrheit eine andere. Sie steigen bei einer Station aus und lassen uns ohne ihre Liebe und Zuneigung, ohne ihre Freundschaft und Gesellschaft zurück.

Allerdings steigen andere Personen, die für uns sehr wichtig werden, in den Zug ein.

Es sind unsere Geschwister, unsere Freunde und diese wunderbaren Menschen, die wir lieben. Manche dieser Personen die einsteigen, betrachten die Reise als kleinen Spaziergang. Andere finden nur Traurigkeit auf ihrer Reise. Und es gibt wieder andere im Zug, die immer da und bereit sind, denen zu helfen, die es brauchen.

Manche hinterlassen beim Aussteigen eine immer währende Sehnsucht... Manche steigen ein, und wieder aus, und wir haben sie kaum bemerkt ... Es erstaunt uns, dass manche der Passagiere, die wir am liebsten haben, sich in einen anderen Wagon setzen und uns die Reise in diesem Abschnitt alleine machen lassen. Selbstverständlich lassen wir uns nicht davon abhalten, die Mühe auf uns zu nehmen, sie zu suchen und uns zu ihrem Wagon durchzukämpfen.

Leider können wir uns manchmal nicht zu ihnen setzen, da der Platz an ihrer Seite schon besetzt ist. Versuchen wir mit unseren Mitreisenden gut auszukommen, und suchen wir das Beste in jedem von ihnen. Erinnern wir uns daran, dass in jedem Abschnitt der Strecke einer der Gefährten schwanken kann und möglicherweise unser Verständnis braucht. Auch wir werden öfter schwanken und es wird jemanden geben, der uns versteht.

Das große Mysterium der Reise ist, dass wir nicht wissen, wann wir endgültig aussteigen werden und genau so wenig, wann unsere Mitreisenden aussteigen werden, nicht einmal der, der gleich neben uns sitzt. Ich glaube, ich werde wehmütig sein, wenn ich aus dem Zug für immer aussteige..... Ja, das glaube ich.

Die Trennung von einigen Freunden, die ich während der Reise traf, wird schmerzhaft sein. Meine Liebsten allein zu lassen, wird sehr traurig sein.

Aber ich habe die Hoffnung, dass irgendwann der Zentralbahnhof kommt, und ich habe das Gefühl, sie ankommen zu sehen, mit Gepäck, das sie beim Einsteigen noch nicht hatten.

Was mich glücklich machen wird, ist der Gedanke, dass ich mitgeholfen habe ihr Gepäck zu vermehren und wertvoller zu machen.

Schauen wir darauf, dass wir eine gute Reise haben und das sich am Ende die Mühe gelohnt hat.

Versuchen wir, dass wir beim Aussteigen einen leeren Sitz zurücklassen, der Freude und schöne Erinnerungen bei den Weiterreisenden hinterlässt.

unbekannt

Der perfekte Garten

Die buddhistischen Tempel in Japan sind wegen ihrer Gärten berühmt. Vor vielen, vielen Jahren gab es einen Tempel, der den schönsten Garten weit und breit aufwies. Er zog Besucher aus dem ganzen Land an, die seine überaus gepflegten Anlagen bewunderten, die in ihrer Einfachheit so reich und üppig wirkten.

Eines Tages kam ein alter Mönch zu Besuch. Er traf sehr früh ein, kurz nach dem Morgengrauen. Da er herausfinden wollte, weshalb ausgerechnet dieser Garten als der eindrucksvollste von allen galt, versteckte er sich hinter einem großen Busch, von dem aus er einen guten Überblick über das ganze Gelände hatte.

Er beobachtete einen jungen Mönch, der mit zwei Körben aus dem Tempel kam, und sah zu, wie der junge Mann drei Stunden lang jedes Blatt und jedes Zweiglein aufhob, die von einem Pflaumenbaum in der Mitte des Gartens gefallen waren. Jedes dieser Stücke nahm der junge Mann in die Hand, betrachtete es nachdenklich und untersuchte es gründlich. Wenn es ihm gefiel, legte er es sorgsam in einen Korb. Fand er es nutzlos, warf er es in den Abfallkorb. Nachdem er über jedes Blatt und jeden Zweig nachgedacht und den Inhalt des Abfallkorbs auf den Komposthaufen hinter dem Tempel geleert hatte, machte er eine Pause. Er trank Tee und stellte sich geistig auf die nächste Phase seiner Arbeit ein.

Danach verbrachte der junge Mönch drei weitere Stunden, in denen er sorgsam und voller Aufmerksamkeit jedes erwählte Blatt und jeden Zweig an genau der richtigen Stelle im Garten verteilte. Wenn ihm die Lage eines Zweiges nicht gefiel, drehte er ihn um oder bewegte ihn ein wenig nach rechts oder links, bis er sich mit einem zufriedenen Lächeln dem nächsten Blatt zuwandte, das dann auch seiner Form und Farbe entsprechend einen Platz im Garten fand. Sein Sinn für das Detail war unnachahmlich.

Der Alte kam hinter dem Busch hervor. Mit einem Lächeln gratulierte er dem jungen Mönch: „Großartige Arbeit! Wirklich großartig! Sehr eindrucksvoll! Ich habe dich den ganzen Morgen lang beobachtet. Dein Fleiß verdient das allerhöchste Lob. Und dein Garten.... nun, er ist nahezu perfekt.“ Der junge Mönch erblasste. Sein Körper versteifte sich, als hätte ihn ein Skorpion gebissen. Das selbstzufriedene Lächeln wich aus seinem Gesicht und verschwand im großen Abgrund des Nichts. Einem alten grinsenden Mönch ist in Japan mit äußerster

Vorsicht zu begegnen! „Was meinst du damit," stotterte er ängstlich. „Was meinst du mit NAHEZU perfekt?“ Dann warf er sich dem alten Mönch zu Füßen.

„Meister, Lehrer! Bitte, habe Mitleid mit mir! Der Buddha hat dich gesandt, um mir zu zeigen, wie mein Garten wirklich perfekt werden kann. Lehre es mich, oh du Weiser! Zeige mir den Weg!“ „ Möchtest du das wirklich?“ fragte der alte Mönch.

Ein schelmisches Grinsen breitete sich in seinem Greisengesicht aus. „Oh ja! Bitte, tue es. Ich flehe dich an! "

Der alte Mönch schritt langsam zur Mitte des Gartens. Er legte seine betagten, aber immer noch kräftigen Arme um den blätterreichen Pflaumenbaum.

Mit dem Gelächter eines Heiligen rüttelte und schüttelte er den armen Baum, was das Zeug hielt. Blätter, Zweige und Rindenstücke fielen herab und verteilten sich überall, doch der alte Mann schüttelte weiter. Als nichts mehr herunterkam, hörte er endlich auf.

Der junge Mönch sah entgeistert zu. Der Garten war ruiniert, die Arbeit eines ganzen Morgens zunichte gemacht. Am liebsten hätte er den Alten erwürgt.

Der aber blickte um sich und bewunderte sein Werk. Mit einem Lächeln, das jeden Zorn dahin schmelzen ließ, sagte er sanft zu dem jungen Mann: „Jetzt erst ist dein Garten wirklich perfekt.“

Verfasser unbekannt

Der Miesepeter

Immer wieder lief der Miesepeter missgelaunt durch die Straßen. Alles ärgerte ihn - das Wetter, das Grau der Häuser, die unfreundlichen Mienen der anderen.

Da kam zufällig ein Lächeln vorbeigeflattert. Und da es gerade nichts Besseres zu tun hatte, hüpfte es dem Miesepeter mitten ins Gesicht und machte es sich dort gemütlich.

Der hatte das aber in seiner ganzen Muffigkeit gar nicht bemerkt und ging mit schlechter Laune weiter.

Als ihm nun andere Leute entgegen kamen, wurde er herzlich begrüßt und alle schienen sich zu freuen, ihn zu sehen. Das verwunderte den Miesepeter sehr und gegen seinen Willen fühle er sich schon etwas besser.

Immer mehr Leute winkten ihm lächelnd zu. An einem Blumenstand reichte man ihm eine Sonnenblume und wünschte ihm einen guten Tag.

Irgendwie wirkten nun die Häuser auch viel weniger grau, eigentlich sah der Marktplatz doch sogar sehr hübsch aus. Und der Himmel schien auch schon viel blauer zu sein - und da, war das nicht sogar die Sonne?

Als der Miesepeter nach Hause kam und seine Jacke auszog, sah er sich selbst im Dielenspiegel lächeln. Und das ... das fühlte sich gut an, richtig gut!

Verfasser: unbekannt

Der alte Mann und das Pferd

Ein alter Mann lebte in einem Dorf, sehr arm, aber selbst Könige waren neidisch auf ihn, denn er besaß ein wunderschönes weißes Pferd. Die Könige boten phantastische Summen für das Pferd, aber der Mann sagte dann: „Dieses Pferd ist für mich kein Pferd, sondern ein Freund. Und wie könnte man seinen eigenen Freund verkaufen?“ Der Mann war arm, aber sein Pferd verkaufte er nie.

Eines Morgens fand er sein Pferd nicht im Stall. Das ganze Dorf versammelte sich, und die Leute sagten: „Du dummer alter Mann. Wir haben gewusst, dass das Pferd eines Tages gestohlen würde. Es wäre besser gewesen, es zu verkaufen. Welch ein Unglück! Welch ein Unglück! Nein!“

Der alte Mann sagte: „Geht nicht so weit, das zu sagen. Sagt einfach: ‚Das Pferd ist nicht im Stall‘. Ob es ein Unglück ist oder ein Segen, weiß ich nicht.“ Die Leute lachten den Alten aus. Sie hatten schon immer gewusst, dass er ein bisschen verrückt war.

Aber am nächsten Tag kehrte das Pferd plötzlich zurück. Es war nicht gestohlen worden, sondern in die Wildnis ausgebrochen. Und nicht nur das, es brachte auch noch ein Dutzend wilder Pferde mit. Wieder versammelten sich die Leute, und sie sagten: „Alter Mann, du hattest recht. Es war kein Unglück, es hat sich tatsächlich als ein Segen erwiesen.“

Der Alte entgegnete: „Wieder geht ihr zu weit. Sagt einfach: ‚Das Pferd ist zurück.‘ Wer weiß, ob das ein Segen ist oder nicht?“

Der alte Mann hatte einen einzigen Sohn, der begann, die Wildpferde zu trainieren. Schon eine Woche später fiel er vom Pferd und brach sich die Beine.

Wieder versammelten sich die Leute. Sie sagten: „Wieder hattest du recht! Es war ein Unglück. Dein einziger Sohn kann nun seine Beine nicht mehr gebrauchen, und er war die einzige Stütze deines Alters. Jetzt bist du ärmer als je zuvor. So ein Unglück! So ein Unglück! Nein!“

Der Alte antwortete: „Geht nicht so weit. Sagt nur, dass mein Sohn sich die Beine gebrochen hat. Niemand weiß, ob dies ein Unglück oder ein Segen ist. Das Leben kommt in Fragmenten, und mehr bekommt ihr nie zu sehen.“

Es ergab sich, dass das Land nach ein paar Wochen einen Krieg begann. Alle jungen Männer des Ortes wurden zwangsweise zum Militär eingezogen. Nur der Sohn des alten Mannes blieb zurück, weil er verkrüppelt war.

Der ganze Ort war von Klagen und Wehgeschrei erfüllt, weil dieser Krieg nicht zu gewinnen war und man wusste, dass die meisten jungen Männer nicht nach Hause zurückkehren würden.

Sie kamen zu dem alten Mann und sagten: „Du hattest recht, alter Mann – es hat sich nicht als Segen erwiesen. Dein Sohn ist zwar verkrüppelt, aber immerhin ist er noch bei dir. Unsere Söhne sind für immer fort.“

Der alte Mann antwortete wieder: „Ihr hört nicht auf zu urteilen. Niemand weiß! Sagt nur, dass man eure Söhne in die Armee eingezogen hat und dass mein Sohn nicht eingezogen wurde. Doch nur Gott, der das Ganze kennt, weiß, ob dies ein Segen oder ein Unglück ist.“

Eine Geschichte aus dem alten China

Der Tod und das Knäkebrot

Es war einmal – oder war es nicht? Es muss doch etwas gewesen sein, wenn man davon erzählt. Es war einmal ein Mann und eine Frau, die hatten ein einziges Kind, einen Jungen. Arm waren sie! Der Mann plackte sich ab von früh bis spät, und doch konnten sie ihr Leben nur mit Müh' und Not von einem Tag zum andern fristen.

Wie es war und wie es nicht war – eines Tages wurde der Mann krank. Seine Frau pflegte ihn, so gut sie konnte, sie arbeitete für zwei, aber dem Mann ging es nur immer schlechter. „Ach“, sagte die Frau da, „der Tod macht sich bereit. Was soll ich nur anfangen?“ Mutter und Kind wachten des Nachts bei dem Kranken. Der schlief. „Mutter, wacht er nicht bald auf? Er schläft schon so lange?“ – „Ich weiß nicht, mein Kind.“ Saßen sie eine Weile still; da sagte der Kleine: „Mutter?“ – „Ja?“ – „Hast du ein bisschen Knäkebrot für mich?“ – „Ach nein, ich habe rein gar nichts im Hause. Bist du hungrig?“ – „Nein, aber wenn ich Knäkebrot knabbere, hört es der Vater vielleicht und wacht auf!“ – „Liebes Kind, wir wollen abwarten. Vielleicht morgen. Aber nun geh schlafen!“

Der Junge aber ging nicht zu Bett, er stahl sich aus dem Haus, nur das Nachthemd auf dem Leib. Es war Winter und bitter kalt. Von Hof zu Hof ging er: „Liebe Leute, gebt mir ein Stück Knäkebrot! Mein Vater schläft so fest, ich muss ihn wecken.“ Aber wohin er auch kam – nirgends gab man ihm etwas: „Mach, dass du fortkommst! Jetzt ist nicht die rechte Zeit zum Betten! Alle sind wir arm.“ Endlich kam er zu einem Hof, da gab man ihm ein Stück Brot. Aber das war weiches Brot: „Nein“, sagte er, „das ist nicht das Richtige. Ich muss Knäkebrot haben, so dass mein Vater es hört, wenn ich daran knabbere. Vielleicht wacht er dann auf. Er schläft so fest.“ Und damit ging er weiter.

Bald war er in allen Häusern des Dorfes gewesen und hatte doch nichts bekommen. Traurig wollte er schon nach Hause gehen, da entdeckte er noch ein Licht weit in der Ferne. Und frohen Mutes ging er darauf zu. Er fand ein kleines Haus und trat ein. Drinnen saß ein alter Mann und schärfte seine Sense. „Guten Tag, lieber Mann!“ sagte der Junge. – „Guten Tag.“ – „Was willst du denn mit einer Sense mitten im Winter. Jetzt gibt es doch nichts zu ernten?“ – „Meine Ernte reift im Winter wie im Sommer.“ – „Du musst ein sonderbarer Mann sein. Aber sag, willst du mir ein Stückchen Knäkebrot geben? Mein Vater schläft so fest. Aber wenn ich Knäkebrot knabbere – vielleicht wacht er dann auf und will auch ein Stück.“ –

„So, so. Nun gut, vor einiger Zeit kam eine alte Frau zu mir, die ließ diese Tüte mit Knäkebrot hier. Die kannst du nehmen.“ – „Aber was ist, wenn die Frau zurückkommt und ihre Tüte wiederhaben will?“ – „Nein, die kommt nicht zurück.“, sagte der Mann und schaute auf seine Sense. „Die nimm nur. Aber komm, jetzt müssen wir gehen. Wir haben den gleichen Weg.“

Sie gingen, und bald schon waren sie zu Haus bei dem Kranken. Und gleich kniete der Junge nieder neben dem Bett des Vaters und fing an, Knäckebrötchen zu knabbern. Das knisterte und knackte, aber der Kranke rührte sich nicht. „Da, lieber Ohm, nimm du doch auch ein Stück von dem Brot und beiß‘ ab! Vielleicht hört der Vater das und wacht auf!“ Und der Tod nahm ein Stück Brot, setzte sich und aß.

Das knisterte und knackte so herrlich lebendig in dem ganzen Zimmer. Der Sand in der Lebensuhr des Kranken aber rann und rann – und mit dem Sand zerrann seine Lebenszeit. Das eine der Gläser war fast leer, schon rannen die letzten Körner hinaus. Der Tod aber war so beschäftigt, sein Knäckebrötchen zu knabbern, dass er ganz vergaß, just in dem Augenblick mit seiner Sense zuzuschlagen, als der letzte Sand aus dem Stundenglas rann, und da hatte er die rechte Zeit verpasst, wo der Kranke sterben sollte. Und nun hatte er keine Macht mehr über ihn, und er stand auf, ging leise hinaus und verschwand in der Nacht.

Und da, ganz allmählich erwachte der Mann. Sein Leben kehrte zurück. „Mein lieber Junge. Wie gut sich das anhört, wenn du Knäckebrötchen knabberst.“ sagte er. „Gib mir doch auch ein Stück.“ Nur zu gern brach der Junge ein Stück von dem Brot und gab es dem Vater, und glücklich knabberten sie miteinander. „Siehst du, Mutter, hab‘ ich nicht recht gehabt? Der Vater ist aufgewacht! Jetzt ist es schon wieder von dem guten Brot!“ Ja, und damit ist mein Märchen zu Ende.

Zigeuner-Märchen aus Schweden, Erzähl-Fassung Heinrich Dickerhoff, nach: Taikon erzählt.

Der Marienkäfer

Du Hattest einen hektischen Arbeitstag, dein Chef wollte 5 Dinge gleichzeitig und alles sofort. Die Kundinnen und Lieferanten ebenso. Abends, auf dem Heimweg, die spontane Idee: Nicht weit weg ist ein netter Waldwanderweg.... Ein kurzer Spaziergang im Grünen wäre jetzt genau das Richtige, um zur Ruhe zu kommen... Gesagt, getan.

Das Wetter passt, nicht zu warm und nicht zu kalt, du freust dich auf deine ganz persönliche kurze Auszeit, während du deinen Spaziergang beginnst. Brot und Aufstriche einzukaufen – geht sich nachher noch locker aus, sagt dir ein kurzer Blick auf die Uhr. Vielleicht nicht im Supermarkt ums Eck, da stehen um diese Zeit lange Warteschlangen an der Kasse.... Bis sich die Familie zum Abendessen versammelt – könntest du noch rasch die Waschmaschine befüllen, das hattest du ja am Wochenende nicht mehr geschafft. Hausaufgaben der Tochter kontrollieren – das darfst du auch nicht vergessen... Bald hast du deine perfekte to-do-Liste für den Abend, und auch schon ist eine halbe Stunde um und du siehst schon wieder dein Auto an der Waldlichtung...

Aber hoppla – was ist denn da? Ein Marienkäfer ist auf deinem Schal gelandet! „Na du“, denkst du, „dir geht's gut, kannst' das Leben so richtig genießen..“ Und siehe da, der Marienkäfer antwortet... „Ja, mir geht es wirklich gut“, meint er, „ich habe gerade etwas ganz Fabelhaftes erlebt: die untergehende Sonne hat sich im Teich gespiegelt, das war eine sagenhafte Farbenpracht!“

„Wo ist da ein Teich?“ fragen Sie den Marienkäfer.

„Du bist vor 10 Minuten dran vorbeigegangen, hast du die Grillen nicht gehört? Die versammeln sich immer um diese Zeit rund um den Teich. Ein phantastisches Konzert!“

Diese Geschichte will nicht belehren. Höchstens darauf aufmerksam machen, dass du soeben einen Walspaziergang gemacht hast, um deine abendliche to-do-Liste auf aktuellen Stand zu bringen. Der Teich – und vielleicht so mancher andere Zauber des Augenblicks – ist dir verborgen geblieben.

Und, mal ehrlich: Bist du zur Ruhe gekommen?

von Silvia Menke



Der König und seine zwei Söhne

Ein König hatte zwei Söhne. Als er alt wurde, da wollte er einen der beiden zu seinem Nachfolger bestellen. Er versammelte die Weisen des Landes und rief seine beiden Söhne herbei.

Er gab jedem der beiden fünf Silberstücke und sagte: Ihr sollt für dieses Geld die Halle in unserem Schloss bis zum Abend füllen. Womit, ist eure Sache." Die Weisen sagten: "Das ist eine gute Aufgabe." Der älteste Sohn ging davon und kam an einem Feld vorbei, wo die Arbeiter dabei waren, das Zuckerrohr zu ernten und in einer Mühle auszupressen.

Das ausgepresste Zuckerrohr lag nutzlos umher. Er dachte sich: "Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen." Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig, und sie schafften bis zum späten Nachmittag das ausgedroschene Zuckerrohr in die Halle. Als sie gefüllt war, ging er zu seinem Vater und sagte: Ich habe deine Aufgabe erfüllt. Auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten. Mach mich zu deinem Nachfolger." Der Vater antwortet: Es ist noch nicht Abend. Ich werde warten." Bald darauf kam auch der jüngere Sohn. Er bat darum, das ausgedroschene Zuckerrohr wieder aus der Halle zu entfernen. So geschah es. Dann stellte er mitten in die Halle eine Kerze und zündete sie an. Ihr Schein füllte die Halle bis in die letzte Ecke hinein.

Der Vater sagte: "Du sollst mein Nachfolger sein. Dein Bruder hat fünf Silberstücke ausgegeben, um die Halle mit nutzlosem Zeug zu füllen. Du hast nicht einmal ein Silberstück gebraucht und hast sie mit Licht erfüllt. Du hast sie mit dem gefüllt, was die Menschen brauchen."

Verfasser unbekannt

Der verlorene Schlüssel

Mulla Nasruddin war auf allen Vieren draußen unter einer Laterne, als ein Freund hinzukam.

"Was machst du da, Mulla?" fragte sein Freund.

"Ich suche nach meinem Schlüssel, den ich verloren habe."

Also begab sich sein Freund ebenfalls auf alle Viere, und beide suchten lange Zeit im Schmutz unter der Laterne herum.

Da sie nichts fanden, wandte sein Freund sich schließlich an Nasruddin mit der Frage:

"Wo genau hast du ihn verloren?"

Nasruddin antwortete: *"Verloren hab` ich ihn im Haus, aber hier draußen ist mehr Licht."*

Verfasser: Eine Sufi-Geschichte

Kleine Abwandlung der Geschichte von Jeanette Richter

Es ist Nacht. Unter einer hellen Laterne steht ein Betrunkener und sucht verzweifelt den Boden nach etwas ab. Da kommt ein netter Polizist vorbei und fragt:

„Entschuldigen Sie, kann ich Ihnen helfen? Was suchen Sie denn?“

Und der Betrunkene antwortet: *„Oh, dasch isch nett. Isch hab meinen Schlüssel verlorn.“*

Und beide beginnen, noch einmal alles genau abzusuchen, allerdings ohne Erfolg.

Nach circa 30 Minuten fragt der Polizist den Betrunkenen: *„Sagen Sie mal ... sind Sie sicher, dass Sie Ihren Schlüssel hier verloren haben?“*

Der Betrunkene schaut den Polizisten ganz verdutzt an und sagt dann: *„Nööö, aber hier isses so schön hell!“*

Die gelbe Tüte

Ein Mann saß eines Tages deprimiert mit hängenden Schultern auf einer Parkbank. Da kam ein kleines Mädchen den Weg entlang und sah den Mann dort so traurig und hoffnungslos auf der Bank sitzen. Voller Neugier blieb sie vor ihm stehen und fragte: "Was ist mit Dir los?"

Der Mann antwortete mit gepresster Stimme: "Ich bin sehr traurig, weil es soviel Schlechtes und Schlimmes auf der Welt gibt. Ich habe keine Freude mehr im Leben, ärgere mich über all die schlimmen Entwicklungen, die ich tagtäglich sehen, erleben, hören oder lesen muss. Da habe ich alle Hoffnung verloren."

Das Mädchen sah sich daraufhin suchend um den Mann herum um und fragte ihn überrascht: "Aber wo hast Du denn Deine gelbe Tüte?"

"Eine gelbe Tüte?" fragt der Mann. "Ich habe hier nur eine schwarze Tüte" und er hielt dem Mädchen eine große und offenbar sehr schwere schwarze Tüte hin. Das Mädchen schaute sehr vorsichtig in die schwarze Tüte hinein und erschrak. "Da sind ja nur schlimme Erlebnisse drin: Sorgen, Verletzungen, Krisen, Gewalt und Enttäuschungen!" "Ja" antwortete der Mann traurig "...so ist das Leben. Da kann man nichts machen."

"Hier sieh mal in meine Tüte!" Das Mädchen hielt ihm eine gelbe Tüte hin. Der Mann beugte sich unsicher vor und schaute vorsichtig hinein. Er blickte auf strahlende Momente, Lachen, Unbeschwertheit, Zufriedenheit und schöne Erinnerungen.

Fragend wandte er sich wieder dem Mädchen zu: "Und hast Du keine schwarze Tüte?" "Die werfe ich regelmäßig in den Müll!" antwortete die Kleine, "es ist doch viel schöner die glücklichen Momente im Leben zu sammeln, den Sonnenschein, die Freude, Sachen die mir gelungen sind, die Begegnungen mit meinen Freunden und der Familie."

Die Worte des Mädchens machten den Mann nachdenklich und so bemerkte er nicht, dass das kleine Mädchen weitergegangen war.

Als er wieder aufblickte, sah er sie von Weitem noch einmal winken und hüpfend hinter einer Biegung verschwinden.

Neben ihm auf der Bank aber lag eine gelbe Tüte. Der Mann nahm sie vorsichtig auf und sah hinein. Sie war noch fast leer, lediglich ein herzliches Gespräch mit einem kleinen Mädchen war darin. Ein Lächeln trat auf sein Gesicht. Er nahm seine gelbe Tüte und stand entschlossen auf. Auf dem Heimweg entsorgte der Mann seine schwarze Tüte im nächsten Mülleimer.

Verfasser unbekannt

Die fünf Freiheiten

Die Freiheit

zu sehen und zu hören, was ist,
statt zu sehen und zu hören, was sein sollte oder einmal sein wird.

Die Freiheit

zu sagen, was du fühlst und denkst,
statt zu sagen, was du darüber sagen solltest.

Die Freiheit

zu fühlen, was du fühlst,
statt zu fühlen, was du fühlen solltest.

Die Freiheit,

um das zu bitten, was du möchtest,
statt immer auf die Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit,

um der eigenen Interessen willen Risiken einzugehen,
statt sich dafür zu entscheiden, „Auf Nummer sicher zu gehen“ und
„das Boot zum Kentern zu bringen“.

Virginia Satir

Die Familie und ihr Esel

Es war einmal ein Ehepaar, das einen 12jährigen Sohn und einen Esel hatte. Sie beschlossen zu verreisen, zu arbeiten und die Welt kennen zu lernen. Zusammen mit ihrem Esel zogen sie los.

Im ersten Dorf hörten sie, wie die Leute redeten: "Seht Euch den Bengel an, wie schlecht er erzogen ist... er sitzt auf dem Esel und seine armen Eltern müssen laufen."

Also sagte die Frau zu ihrem Mann: "Wir werden nicht zulassen, dass die Leute schlecht über unseren Sohn reden." Der Mann holte den Jungen vom Esel und setzte sich selbst darauf.

Im zweiten Dorf hörten sie die Leute folgendes sagen: "Seht Euch diesen unverschämten Mann an... er lässt Frau und Kind laufen, während er sich vom Esel tragen lässt."

Also ließen sie die Mutter auf das Lastentier steigen und Vater und Sohn führten den Esel.

Im dritten Dorf hörten sie die Leute sagen: "Armer Mann! Obwohl er den ganzen Tag hart gearbeitet hat, lässt er seine Frau auf dem Esel reiten. Und das arme Kind hat mit so einer Rabenmutter sicher auch nichts zu lachen!"

Also setzten sie ihre Reise zu dritt auf dem Lastentier fort.

Im nächsten Dorf hörten sie die Leute sagen: "das sind ja Bestien im Vergleich zu dem Tier, auf dem sie reiten. Sie werden dem armen Esel den Rücken brechen!"

Also beschlossen sie, alle drei neben dem Esel herzugehen. Im nächsten Dorf trauten sie ihren Ohren nicht, als sie die Leute sagen hörten: "Schaut euch die drei Idioten mal an. Sie laufen, obwohl sie einen Esel haben, der sie tragen könnte!"

Fazit: Leb so, wie du es für richtig hältst und geh, wohin dein Herz dich führt...

Verfasser unbekannt

Die Kunst der Selbstablehnung

„Ich war vom ersten Moment an da, im Adrenalin, das durch die Adern deiner Eltern floss, als sie sich liebten, um dich zu empfangen, und später in der Flüssigkeit, die deine Mutter in dein kleines Herz pumpte, als du noch nichts weiter als ein Parasit warst.

Ich kam zu dir, noch bevor du sprechen konntest, bevor du auch nur irgendetwas verstehen konntest von dem, was die anderen dir sagten. Ich war schon da, als du ungeschickt deine ersten Schritte unternahmst vor den vergnügt belustigten Augen aller. Als du unbeschützt und ausgesetzt warst, als du verletzbar und bedürftig warst.

Ich trat in dein Leben wie ein magischer Gedanke; in meiner Begleitung waren...der Aberglaube und die Beschwörungsformeln, die Fetische und Amulette...die guten Manieren, die Gewohnheiten, die Traditionen... deine Lehrer, deine Geschwister und deine Freunde...

Bevor du wusstest, dass es mich gibt, teilte ich deine Seele in eine helle und in eine dunkle Welt. Eine Welt mit dem, was gut und eine mit dem, was nicht gut ist.

Ich brachte dir das Schamgefühl, ich zeigte dir all das Schadhafte an dir, das Hässliche, das Dumme, das Unangenehme. Ich klebte dir das Etikett „anders“ auf, ich sagte dir zum ersten Mal ins Ohr, dass etwas ganz und gar nicht gut lief bei dir.

Ich existierte schon vor der Bewusstwerdung, schon vor der Schuld, vor der Moral, mich gibt es seit Beginn der Zeitrechnung, seitdem Adam sich für seinen Körper schämte, als er dessen Nacktheit bemerkte... und sie bedeckte!

Ich bin der ungeliebte Gast, der unerwünschte Besucher, und trotzdem bin ich der erste, der kommt und der letzte, der geht. Ich bin mit der Zeit mächtig geworden, indem ich die Ratschläge deiner Eltern befolgte, darüber, wie man im Leben Erfolg hat.

Indem ich die Gebote deiner Religion beachtete, die dir sagen, was du zu tun und zu lassen hast, um in Gottes Schoß aufgenommen zu werden. Indem ich die grausamen Scherze deiner Schulkameraden erlitt, wenn sie sich über deine Schwächen lustig machten. Indem ich die Erniedrigungen deiner Vorgesetzten ertrug. Indem ich dein unansehnliches Spiegelbild betrachtete und es anschließend mit den Berühmtheiten aus dem Fernsehen verglich.

Und jetzt, endlich, mächtig wie ich bin, und durch die einfache Tatsache, dass ich eine Frau bin, dass ich schwarz bin, dass ich Jude bin, dass ich homosexuell bin, dass ich Orientale bin, dass ich unfähig bin, dass ich groß, klein oder dick bin...kann ich mich in einen Haufen Müll verwandeln, in Abschaum, in einen Sündenbock, in den Universalschuldigen, in einen verdamnten abzulehnenden Bastard. Generationen von Männern und Frauen Halten mir die Stange. Du kannst dich nicht von mir lösen.

Das Leid, das ich verursache, ist so erdrückend, dass du mich, um mich zu ertragen, an deine Kinder weiterreichen musst, damit sie mich an die ihren reichen, von Jahrhundert zu Jahrhundert. Um dir und deinen Nachkommen zu helfen, werde ich mich als Perfektionismus verkleiden, als hohe Ideale, Selbstkritik, Patriotismus, Moralität, gute Gepflogenheiten, als Selbstkontrolle.

Der Schmerz, den ich dir verursache, ist derart stark, dass du mich verleugnen willst, und deshalb wirst du versuchen, mich hinter deinen Persönlichkeiten zu verstecken, hinter Drogen, hinter deinem Kampf ums Geld, hinter deiner Neurose, hinter deiner unterdrückten Sexualität. Aber egal, was du tust, egal, wohin du gehst: ich werde dort sein. Immer. Denn ich reise mit dir, Tag und Nacht, ununterbrochen, grenzenlos. Ich bin die Hauptursache der Abhängigkeit, des Besitzanspruchs, der Anstrengung, der Unmoral, der Angst, der Gewalt, des Verbrechens, des Wahnsinns. Ich werde dich die Angst vor Zurückweisung lehren. Und dein Leben dieser Angst anpassen. Von mir bist du abhängig, wenn du weiterhin diese begehrte, gewünschte Person sein willst, die gefeierte, freundlich und angenehm, die du heute den anderen vorführst.

Von mir hängst du ab, denn ich bin die Truhe, in der du die unangenehmsten Dinge versteckst, die lachhaftesten, unerwünschtesten deiner selbst. Dank mir hast du gelernt, dich mit dem zufrieden zu geben, was das Leben dir gibt, denn was dir auch widerfährt, wird immer mehr sein als das, was du glaubst, verdient zu haben.

Du fragst Dich, wer ich bin? Ich bin die ...

von Jorge Bucay

Die Metapher vom Seestern

Ein alter Mann läuft an einem Meeresstrand entlang. Das Wasser zieht sich langsam für die Ebbe zurück. Da sieht er vor sich einen jüngeren Mann, der etwas vom Strand aufhebt und ins Meer wirft.

Zunächst denkt sich der alte Mann, das es sich wohl um Muscheln handeln müsste oder Steine. Aber als er näher hinzukommt, sieht er, dass der junge Mann Seesterne aufhebt und sie zurück ins Meer wirft.

Darauf hin spricht er den jungen Mann an, was er da tue.

Dieser sagt: *„Ich rette den Seesternen das Leben.“*

Der alte Mann schaut sich um und sagt: „Aber siehst Du nicht wie unendlich lang dieser Strand ist - Du kannst gar nicht alle Seesterne retten. Was du tust, macht also gar keinen Unterschied.“

Der junge Mann antwortet: „Es stimmt, ich kann sie nicht alle retten.“

Er bückt sich und hebt einen weiteren Seestern auf und wirft ihn ins Meer.

„Aber für diesen einen macht es einen großen Unterschied.“

Verfasser unbekannt

Die Angst der Kerze

Eines Tages kam ein Zündholz zur Kerze und sagte: "Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden." "O nein!" erschrak da die Kerze. "Nur das nicht. Wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt! Niemand mehr wird meine Schönheit bewundern!" Und sie begann zu weinen. Das Zündholz fragte: "Aber willst du denn dein Leben lang kalt und hart bleiben, ohne je gelebt zu haben?" "Aber brennen tut doch weh und zehrt an meinen Kräften", schluchzte die Kerze unsicher und voller Angst. "Das ist schon wahr." entgegnete das Zündholz. "Aber das ist doch auch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. Was ich tun kann, ist wenig. Zünde ich dich aber nicht an, so verpasse ich den Sinn meines Lebens. Ich bin dafür da, das Feuer zu entfachen. Du bist die Kerze. Du sollst für andere leuchten und Wärme schenken. Alles, was du an Schmerz und Leid und Kraft hingibst, wird verwandelt in Licht. Du gehst nicht verloren, wenn du dich verzehrst. Andere werden dein Feuer weitertragen. Nur wenn du dich versagst, wirst du sterben." Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: "Ich bitte dich, zünde mich an."

Verfasser unbekannt

Die stolzen Mütter

Es waren einmal drei Frauen, die am Brunnen standen, um Wasser zu schöpfen.

Ein alter Mann saß ebenfalls dort und hörte den Frauen zu, wie sie über ihre Söhne sprachen: „Mein Sohn ist der geschickteste und wendigste Junge im ganzen Dorf!“ ließ die erste Frau die anderen wissen. „Und meiner kann singen wie eine Nachtigall, dass jedem warm ums Herz wird.“

Die dritte Frau schwieg. „Warum sagst du nichts?“, wollten die anderen zwei wissen. „Mein Sohn ist ein ganz gewöhnlicher Junge, ohne außergewöhnliche Talente. Aber ich hoffe, dass er zu einem guten Menschen heranwächst.“

Nachdem die drei Frauen ihre Eimer gefüllt hatten, machten sie sich auf dem Rückweg.

Der alte Mann spazierte hinter ihnen her. Aufgrund der schweren Last legten die Frauen schon nach kurzer Zeit eine Pause ein.

Da kamen ihnen ihre Söhne entgegen.

Der erste stellte sich auf die Hände und schlug Rad um Rad. „Was für ein geschickter Junge!“ riefen die zwei anderen Frauen.

Der zweite Junge mit der Stimme einer Nachtigall sang ein wunderschönes Lied, und die Frauen lauschten ihm mit Tränen in den Augen.

Der dritte Junge ergriff wortlos die beiden Eimer seiner Mutter und trug sie heim.

Die Frauen sahen den alten Mann und fragten ihn: „Was sagst du zu unseren Söhnen?“

„Eure Söhne? Ich habe nur einen einzigen Sohn gesehen!“

Nach Leo N. Tolstoi, russ. Schriftsteller, 1828-1910 (leicht umgeschrieben)

Die Taschenuhr

Ein Bauer hatte einmal seine Taschenuhr im Keller verloren.

Die verlorene Uhr war für ihn etwas sehr Wertvolles. Seine verstorbenen Eltern hatten ihm die Uhr zu seiner Hochzeit geschenkt.

Darum suchte der Bauer die verlorene Uhr lange und intensiv überall im Keller. Aber er fand sie nicht. Als er nach dem erfolglosen Suchen aus dem Keller nach draußen kam, sah er einige Kinder auf dem Feld spielen.

Er rief die Kinder zu sich und sagte: *„Ich habe meine Uhr im Keller verloren. Wer sie findet, bekommt einen sehr großzügigen Finderlohn von mir.“*

Die Kinder gingen in den Keller und begannen zu suchen. Doch die Suche blieb erfolglos.

Da kam eines der Kinder zum Bauern zurück und sagte: *„Wenn du mir noch eine Chance gibst, werde ich die Uhr finden.“*

Der Bauer glaubte ihm zwar nicht, trotzdem erlaubte er es ihm. Dieses Mal ging der Junge ganz allein in den Keller. Als er wenige Minuten später aus dem Keller herauskam, hatte er die verlorene Uhr in seiner Hand.

Der Bauer war ganz erstaunt und fragte den Jungen: *„Wie hast du die Uhr so schnell gefunden?“*

Der Junge antwortete lächelnd: *„Ich habe mich ganz still auf die Kellertreppe gesetzt. Ich habe in die Stille hineingehorcht und plötzlich hörte ich das Ticken der Uhr. So habe ich die Uhr entdeckt.“*

unbekannt

Die Blinden und der Elefant

Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel des Elefanten betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm."

Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer."

Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt.

Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet.

Und der fünfte Weise berichtete seinem König: "Also ich sage, ein Elefant ist wie ein riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist." Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatten.

Verfasser unbekannt

Die Macht des Handelns

Eines Tages, ich war gerade das erste Jahr in der Schule, sah ich ein Kind aus meiner Klasse nach Hause gehen. Sein Name war Michael. Es sah so aus, als würde er alle seine Bücher mit sich tragen. Ich dachte mir: "Warum bringt wohl jemand seine ganzen Bücher an einem Freitag nach Hause? Das muss ja ein richtiger Dummkopf sein." Mein Wochenende hatte ich schon verplant mit meinen Freunden also zuckte ich mit den Schultern und ging weiter. Als ich weiter ging, sah ich eine Gruppe Kinder in seine Richtung laufen. Sie rempelten ihn an, schlugen ihm seine Bücher aus den Armen und schubsten ihn so dass er in den Schmutz fiel. Seine Brille flog durch die Luft, und ich beobachtete, wie sie etwa drei Meter neben ihm im Gras landete. Er schaute auf und ich sah diese schreckliche Traurigkeit in seinen Augen. Mein Herz wurde weich. Ich ging zu ihm rüber, er kroch am Boden umher und suchte seine Brille, und ich sah Tränen in seinen Augen. Als ich ihm seine Brille gab, sagte ich: "Diese Typen sind Blödmänner". Er schaute zu mir auf und sagte: "Danke!" Ein großes Lächeln zierte sein Gesicht.

Es war eines jener Lächeln, die wirkliche Dankbarkeit zeigten. Ich half ihm seine Bücher aufzuheben und fragte ihn wo er wohnt. Es stellte sich heraus, dass er in meiner Nähe wohnt, also fragte ich ihn, warum ich ihn vorher nie gesehen habe. Er erzählte mir, dass er zuvor auf eine Privatschule ging. Ich hätte mich nie mit einem Privat-Schul-Kind abgeben. Den ganzen Nachhauseweg unterhielten wir uns; und ich trug seine Bücher. Er war eigentlich ein richtig cooler Kerl. Ich fragte ihn, ob er Lust hätte mit mir und meinen Freunden am Samstag Fußball zu spielen. Er sagte zu. Wir verbrachten das ganze Wochenende zusammen und je mehr ich Michael kennen lernte, desto mehr mochte ich ihn. Und meine Freunde dachten genauso über ihn. Es begann der Montagmorgen, und auch Michael mit dem riesigen Bücherstapel war wieder da. Ich stoppte ihn und sagte: "Oh Mann, mit diesen ganzen Büchern wirst du eines Tages noch mal richtige Muskeln bekommen". Er lachte und gab mir einen Teil der Bücher. Während der nächsten vier Jahre wurden Michael und ich richtig gute Freunde. Als wir älter wurden, dachten wir übers College nach. Michael entschied sich für Wien und ich mich für Salzburg. Ich wusste, dass wir immer Freunde sein werden und diese Kilometer zwischen uns niemals ein Problem darstellen würden. Er wollte Arzt werden und ich hatte vor eine Fußballer-Karriere zumachen.

Michael war Abschiedsredner unserer Klasse. Ich neckte ihn die ganze Zeit, indem ich sagte, er sei ein Dummkopf. Er musste eine Rede für den Schulabschluss vorbereiten. Ich war so froh, dass ich nicht derjenige war, der sprechen musste. Am Abschlusstag, ich sah Michael. Er sah großartig aus. Er war einer von denen, die während der Schule zu sich selber finden und ihren eigenen Stil entwickeln. Er hatte mehr Verabredungen als ich und alle Mädchen mochten ihn. Manchmal war ich richtig neidisch auf ihn. Heute war einer dieser Tage. Ich

konnte sehen, dass er wegen seiner Rede sehr nervös war. Ich gab ihm einen Klaps auf den Hintern und sagte: "Hey, großer Junge, du wirst großartig sein!" Er sah mich mit einem jener Blicke (die wirklich dankbaren) an und lächelte. "Danke" sagte er. Als er seine Rede begann, räusperte er sich kurz, und fing an. Der Abschluss ist eine Zeit, um denen zu danken, die dir halfen, diese schweren Jahre zu überstehen. Deinen Eltern, Deinen Lehrern, Deinen Geschwistern, vielleicht einem Trainer.... aber am meisten Deinen Freunden. Ich sage euch, das beste Geschenk, dass ihr jemandem geben könnt, ist eure Freundschaft. Lasst mich euch eine Geschichte erzählen".

Ich schaute meinen Freund etwas ungläubig an, als er von dem Tag erzählte, an dem wir uns das erste Mal trafen. Er hatte geplant, sich an diesem Wochenende umzubringen. Er erzählte weiter, dass er seinen Schrank in der Schule ausgeräumt hat, so dass seine Mutter es später nicht tun musste und trug sein Zeug nach Hause. Er schaute mich an und lächelte. "Gott sei Dank, ich wurde gerettet." Mein Freund hat mich von diesen unsäglichen Sache bewahrt." Ich konnte spüren, wie die Masse den Atem anhielt als dieser gut aussehende, beliebte Junge uns von seinem schwächsten Augenblick im Leben erzählte. Ich bemerkte wie seine Mutter und sein Vater lächelnd zu mir herüber sahen, genau dasselbe, dankbare Lächeln. Niemals zuvor spürte ich solch eine tiefe Verbundenheit. Unterschätze niemals die Macht Deines Handelns. Durch eine kleine Geste kannst du das Leben einer Person ändern. Zum Guten oder zum Bösen. Die Schöpfung setzt uns alle ins Leben des anderen, um uns gegenseitig zu beeinflussen, auf jede Art und Weise.

Verfasser unbekannt

Die 7 Engel

Der Engel der Liebe

Bitten Sie diesen Engel, dass er Ihnen neue Augen schenkt. Damit Sie die Menschen um sich und sich selbst in einem neuen Licht sehen können. Damit Sie den guten Kern in sich und anderen entdecken können. Lassen Sie alles, was Sie erleben, durchleuchten vom Engel der Liebe. Lassen Sie sich immer mehr einführen in das Geheimnis der allumfassenden Liebe, die in Ihnen sprudelt und immer für Sie reicht.

Der Engel der Ausgelassenheit

Lassen Sie sich von diesem Engel den Mut schenken, der eigenen Lebendigkeit zu vertrauen. Achten Sie nicht ständig darauf, was die anderen von Ihnen denken. Vertrauen Sie sich und Ihrem Herzen. Lassen Sie die Rolle los, die Sie sonst spielen und die häufig Ihre eigene Lebendigkeit verstellt.

Der Engel des Risikos

Er ermutigt Sie, neue Wege für sich selbst und die Menschen in Ihrer Umgebung zu riskieren. Er stärkt Ihnen das Rückgrat, dass Sie frei werden, um Ihren inneren Impulsen zu vertrauen, ohne sich nach allen Seiten absichern zu müssen. So kann durch Sie wirklich Neues in dieser Welt wachsen.

Der Engel der Zuversicht

Er trägt Sie auf Händen, damit Sie sicher über Löwen und Schlangen schreiten können. Mit diesem Engel gehen Sie nicht blind durch die Welt. Sie sehen, was dort an Gefahren lauert. Aber Sie werden begleitet und geschützt von Ihrem Engel. Mit ihm sind Sie nicht der Willkür des Schicksals ausgesetzt. Mit dem Engel der Zuversicht wissen Sie, dass jemand für Sie sorgt und Sie befreit aus allen Ängsten.

Der Engel der Geduld

Er lehrt Sie, warten zu können. Verwandlung geschieht langsam und manchmal unmerklich. Auch Wachstum braucht Zeit. Der Engel der Geduld steht Ihnen bei, wenn Sie eine leidvolle Situation auszuhalten haben. Konflikte in der Ehe oder Probleme am Arbeitsplatz lassen sich fast niemals schnell lösen. In der Geduld steckt die Kraft, auf das Gute hinzuarbeiten. Und das Vertrauen, dass Verwandlung geschehen wird.

Der Engel der Langsamkeit

Er führt Sie ein in die Kunst zu sein und intensiv zu leben. Nehmen Sie beim Gehen wahr, wie Sie die Erde berühren und wieder verlassen. Spüren Sie jeden Schritt. Nehmen Sie Ihre Tasse langsam und bewusst in die Hand. Ziehen Sie sich am Abend langsam aus. Der Engel der Langsamkeit leitet zu einem bewussten und achtsamen Leben an und weist Sie in die Fertigkeit ein, Ihr Leben als beständiges Fest zu feiern.

Der Engel des Abschieds

Er hilft, sich von alten Lebensmustern zu verabschieden, mit denen Sie sich das Leben schwer machen. Etwa vom Muster des Perfektionismus, das Sie zwingt, alles zu kontrollieren. Oder vom Muster der Selbstverletzung, das Sie dazu treibt, die Schuld stets bei sich zu suchen oder sich selbst zu entwerten. Der Engel des Abschieds hilft Ihnen, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und ganz im Augenblick zu leben. Er freut sich, wenn Sie frech und mutig neue Möglichkeiten in sich entdecken und verwirklichen.

Nach Anselm Grün

Die drei weisen Alten

Es war eines Tages im Frühling, als eine Frau vor ihrem Haus drei alte Männer stehen sah. Sie hatten lange weiße Bärte und sahen aus, als wären sie schon weit herumgekommen. Obwohl sie die Männer nicht kannte, folgte sie ihrem Impuls, sie zu fragen, ob sie vielleicht hungrig seien und mit hinein kommen wollten.

Da antwortete er eine von ihnen: "Sie sind sehr freundlich, aber es kann nur einer von uns mit Ihnen gehen. Sein Name ist Reichtum" und deutete dabei auf den Alten, der rechts von ihm stand. Dann wies er auf den, der links von ihm stand und sagte: "Sein Name ist Erfolg. Und mein Name ist Liebe. Ihr müsst euch überlegen, wen von uns ihr ins Haus bitten wollt."

Die Frau ging ins Haus zurück und erzählte ihrem Mann, was sie gerade draußen erlebt hatte. Ihr Mann war hoch erfreut und sagte: "Toll, lass uns doch Reichtum einladen".

Seine Frau aber widersprach: "Nein, ich denke wir sollten lieber Erfolg einladen." Die Tochter aber sagte: "Wäre es nicht schöner, wir würden Liebe einladen?"

"Sie hat Recht", sagte der Mann. "Geh raus und lade Liebe als unseren Gast ein". Und auch die Frau nickte und ging zu den Männern. Draußen sprach sie: "Wer von euch ist Liebe? Bitte kommen Sie rein und seien Sie unser Gast".

Liebe machte sich auf und ihm folgten die beiden anderen.

Überrascht fragte die Frau Reichtum und Erfolg: "Ich habe nur Liebe eingeladen. Warum wollt Ihr nun auch mitkommen?"

Die alten Männer antworteten im Chor: "Wenn Sie Reichtum oder Erfolg eingeladen hätten, wären die beiden anderen draußen geblieben. Da Sie aber Liebe eingeladen haben, gehen die anderen dorthin, wohin die Liebe geht."

Verfasser unbekannt

Die Weisheit des Universums

Vor langer Zeit überlegten die Götter, dass es sehr schlecht wäre, wenn die Menschen die Weisheit des Universums finden würden, bevor sie tatsächlich reif genug dafür wären.

Also entschieden die Götter, die Weisheit des Universums so lange an einem Ort zu verstecken, wo die Menschen sie solange nicht finden würden, bis sie reif genug sein würden.

Einer der Götter schlug vor, die Weisheit auf dem höchsten Berg der Erde zu verstecken.

Aber schnell erkannten die Götter, dass der Mensch bald alle Berge erklimmen würde und die Weisheit dort nicht sicher genug versteckt wäre.

Ein anderer schlug vor, die Weisheit an der tiefsten Stelle im Meer zu verstecken.

Aber auch dort sahen die Götter die Gefahr, dass die Menschen die Weisheit zu früh finden würden. Dann äußerte der weiseste aller Götter seinen Vorschlag:

"Ich weiß, was zu tun ist. Lasst uns die Weisheit des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird dort erst dann danach suchen, wenn er reif genug ist, denn er muss dazu den Weg in sein Inneres gehen."

Die anderen Götter waren von diesem Vorschlag begeistert und so versteckten sie die Weisheit des Universums im Menschen selbst.

Ein orientalisches Märchen

Die Schmeißfliege

... Gestern habe ich eine Schmeißfliege beobachtet.

In ihrem Eifer, aus dem Wohnzimmer zu entkommen, flog sie ständig gegen die Fensterscheibe, wobei sie sich jedesmal gnadenlos den Kopf am Glas stieß.

Irgendwann jedoch gab sie die Geschossnummer auf und beschränkte sich von nun an bei ihren Bemühungen auf ein kleines Stück Scheibe, auf dem sie in sinnloser Panik herumbrummte.

Ein frustrierender Anblick, vor allem angesichts der Tatsache, dass die Freiheit so leicht zu erreichen gewesen wäre - sie hätte nur ein kleines bisschen höher hinauffliegen müssen, statt es immer wieder auf die gleiche, erwiesenermaßen aussichtslose Weise zu versuchen.

Ich konnte mir gut vorstellen, was für ein schreckliches Gefühl es sein musste, die Bäume, die Blumen, den Himmel zu sehen, aber einfach nicht hinkommen zu können.

Ein paar Mal versuchte ich, dem dummen Tier zu helfen, in dem ich es in Richtung des offenen Fensterflügels scheuchte, aber das machte ihm nur noch mehr Angst, es ergriff die Flucht vor mir und raste quer durchs Zimmer, nur im irgend-wann zur gleichen Stelle am gleichen Fenster zurück zu kehren.

Ich konnte mir fast einbilden, sein verzweifelt Stimmchen zu hören, wie es brummte: "Also, hier bin ich aber doch rein gekommen ...!"

Während ich so in meinem Sessel saß und den Brummer beobachtete, überlegt ich mir, ob Gott sich wohl so fühlte wie ich in diesem Moment - falls es einen Gott gibt.

Ob er sich zurück lehnte und das große Ganze sah, so, wie ich jetzt mühelos durchschaute, dass die Freiheit für die Fliege zum Greifen nah war und sie nur ihre Taktik ein bisschen ändern musste.

Das Tierchen saß gar nicht wirklich in der Falle, überhaupt nicht - es rackerte sich nur an der falschen Stelle ab ...

aus: Cecelia Ahern - "Ich schreib dir morgen wieder"

Die Geschichte vom Loslassen

Eine weise Frau reiste durch die Berge. Eines Tages fand sie in einem Bachlauf einen wertvollen Stein. Sie hob ihn auf, hielt ihn bewundernd ins Licht und steckte ihn schließlich in ihre Tasche.

Am nächsten Tag traf die Frau einen Wanderer. Da der Mann hungrig war, bot die Frau ihm etwas zu essen an. Sie öffnete ihre Taschen, um ihr Brot zu teilen.

Dabei entdeckte der Wanderer den wertvollen Stein. „Gib mir den Stein“, bat der Wanderer staunend. Ohne zu zögern reichte die Frau ihm den Stein.

Der ergriff ihn, sprang auf und machte sich schnell davon, denn ihm war klar, dass der Stein sehr wertvoll war und dass er nun den Rest seines Lebens sorgenfrei verbringen konnte.

Die Frau blickte ihm nach und murmelte vor sich hin: „Ja, behalte ihn ruhig“.

Einige Tage später kam der Mann jedoch zurück zu der weisen Frau und gab ihr den Stein wieder. „Ich habe nachgedacht“, sagte er. „Ich weiß, wie wertvoll dieser Stein ist. Aber ich gebe ihn dir zurück. Das tue ich in der Hoffnung, dass du mir etwas viel Wertvolleres dafür geben magst. Bitte sag’ mir, was es dir möglich machte, mir diesen Stein zu schenken.“

Die weise Frau lächelte und begann ihre Geschichte vom Lernen, dem Leben und der Kunst des Loslassen zu erzählen.

Verfasser unbekannt

Die Krücken

„Sieben Jahre wollt kein Schritt mir glücken.
Als ich zu dem großen Arzte kam,
Fragte er: Wozu die Krücken?
Und ich sagte: Ich bin lahm.

Sagte er: Das ist kein Wunder,
Sei so freundlich zu probieren!
Was dich lähmt ist dieser Plunder.
Geh, fall, kriech auf allen vieren!

Lachend wie ein Ungeheuer
Nahm er mir die schönen Krücken,
Brach sie durch auf meinem Rücken,
Warf sie lachend in das Feuer.

Nun, ich bin kuriert: ich gehe.
Mich kurierte ein Gelächter.
Nur zuweilen, wenn ich Hölzer sehe,
Gehe ich für Stunden etwas schlechter.“

(Bert Brecht)

Die Taschenuhr

Ein Bauer hatte einmal seine Taschenuhr im Keller verloren.

Die verlorene Uhr war für ihn etwas sehr Wertvolles. Seine verstorbenen Eltern hatten ihm die Uhr zu seiner Hochzeit geschenkt. Darum suchte der Bauer die verlorene Uhr lange und intensiv überall im Keller. Aber er fand sie nicht.

Als er nach dem erfolglosen Suchen aus dem Keller nach draußen kam, sah er einige Kinder auf dem Feld spielen. Er rief die Kinder zu sich und sagte: *„Ich habe meine Uhr im Keller verloren. Wer sie findet, bekommt einen sehr großzügigen Finderlohn von mir.“*

Die Kinder gingen in den Keller und begannen zu suchen.

Doch die Suche blieb erfolglos.

Da kam eines der Kinder zum Bauern zurück und sagte: *„Wenn du mir noch eine Chance gibst, werde ich die Uhr finden.“*

Der Bauer glaubte ihm zwar nicht, trotzdem erlaubte er es ihm.

Dieses Mal ging der Junge ganz allein in den Keller. Als er wenige Minuten später aus dem Keller herauskam, hatte er die verlorene Uhr in seiner Hand.

Der Bauer war ganz erstaunt und fragte den Jungen: *„Wie hast du die Uhr so schnell gefunden?“*

Der Junge antwortete lächelnd: *„Ich habe mich ganz still auf die Kellertreppe gesetzt. Ich habe in die Stille hineingehorcht und plötzlich hörte ich das Ticken der Uhr. So habe ich die Uhr entdeckt.“*

Die drei Siebe

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: "Höre Sokrates, das muss ich dir erzählen!" "Halte ein!" - unterbrach ihn der Weise, "Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?"

"Drei Siebe?", fragte der andere voller Verwunderung.

"Ja guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"

"Nein, ich hörte es erzählen und..."

"So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst gut?"

Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."

"Hm...", unterbrach ihn der Weise, "So lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?"

"Notwendig nun gerade nicht..."

"Also" sagte lächelnd der Weise, "wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit."

Verfasser unbekannt

Ein Tisch ist ein Tisch

"Der alte Mann kaufte sich blaue Schulhefte und schrieb sie mit den neuen Wörtern voll, und er hatte viel zu tun damit, und man sah ihn nur noch selten auf der Straße."

Ich will von einem alten Mann erzählen, von einem Mann, der kein Wort mehr sagt, ein müdes Gesicht hat, zu müd zum Lächeln und zu müd, um böse zu sein. Er wohnt in einer kleinen Stadt, am Ende der Straße oder nahe der Kreuzung. Es lohnt sich fast nicht, ihn zu beschreiben, kaum etwas unterscheidet ihn von anderen. Er trägt einen grauen Hut, graue Hosn, einen grauen Rock und im Winter den langen grauen Mantel, und er hat einen dünnen Hals, dessen Haut trocken und runzelig ist, die weißen Hemdkragen sind ihm viel zu weit. Im obersten Stock des Hauses hat er sein Zimmer, vielleicht war er verheiratet und hatte Kinder., vielleicht wohnte er früher in einer andern Stadt. Bestimmt war er einmal ein Kind, aber das war zu einer Zeit, wo die Kinder wie Erwachsene angezogen waren. Man sieht sie so im Fotoalbum der Großmutter. In seinem Zimmer sind zwei Stühle, ein Tisch, ein Teppich, ein Bett und ein Schrank. Auf einem kleinen Tisch steht ein Wecker, daneben liegen alte Zeitungen und das Fotoalbum, an der Wand hängen ein Spiegel und ein Bild.

Der alte Mann machte morgens einen Spaziergang und nachmittags einen Spaziergang, sprach ein paar Worte mit seinem Nachbarn, und abends saß er an seinem Tisch.

Das änderte sich nie, auch sonntags war das so. Und wenn der Mann am Tisch saß, hörte er den Wecker ticken, immer den Wecker ticken.

Dann gab es einmal einen besonderen Tag, einen Tag mit Sonne, nicht zu heiß, nicht zu kalt, mit Vogelgezwitscher, mit freundlichen Leuten, mit Kindern, die spielten - und das besondere war, daß das alles dem Mann plötzlich gefiel.

Er lächelte.

"Jetzt wird sich alles ändern", dachte er. Er öffnete den obersten Hemdknopf, nahm den Hut in die Hand, beschleunigte seinen Gang, wippte sogar beim Gehen in den Knien und freute sich. Er kam in seine Straße, nickte den Kindern zu, ging vor sein Haus, stieg die Treppe hoch, nahm die Schlüssel aus der Tasche und schloß sein Zimmer auf.

Aber im Zimmer war alles gleich, ein Tisch, zwei Stühle, ein Bett. Und wie er sich hinsetzte, hörte er wieder das Ticken, und alle Freude war vorbei, denn nichts hatte sich geändert. Und den Mann überkam eine große Wut. Er sah im Spiegel sein Gesicht rot anlaufen, sah, wie er die Augen zukniff; dann verkrampfte er seine Hände zu Fäusten, hob sie und schlug mit ihnen auf die Tischplatte, erst nur einen Schlag, dann noch einen, und dann begann er auf den Tisch zu trommeln und schrie dazu immer wieder:

"Es muß sich etwas ändern."

Und er hörte den Wecker nicht mehr. Dann begannen seine Hände zu schmerzen, seine Stimme versagte, dann hörte er den Wecker wieder, und nichts änderte sich.

"Immer derselbe Tisch", sagte der Mann, "dieselben Stühle, das Bett, das Bild. Und dem Tisch sage ich Tisch, dem Bild sage ich Bild, das Bett heißt Bett, und den Stuhl nennt man Stuhl. Warum denn eigentlich?" Die Franzosen sagen dem Bett "li", dem Tisch "tabl", nennen das Bild "tablo" und den Stuhl "schäs", und sie verstehen sich. Und die Chinesen verstehen sich auch. "Warum heißt das Bett nicht Bild", dachte der Mann und lächelte, dann lachte er, lachte, bis die Nachbarn an die Wand klopfen und "Ruhe" riefen.

"Jetzt ändert es sich", rief er, und er sagte von nun an dem Bett "Bild".

"Ich bin müde, ich will ins Bild", sagte er, und morgens blieb er oft lange im Bild liegen und überlegte, wie er nun dem Stuhl sagen wolle, und er nannte den Stuhl "Wecker". Hie und da träumte er schon in der neuen Sprache, und dann übersetzte er die Lieder aus seiner Schulzeit in seine Sprache, und er sang sie leise vor sich hin. Er stand also auf, zog sich an, setzte sich auf den Wecker und stützte die Arme auf den Tisch. Aber der Tisch hieß jetzt nicht mehr Tisch, er hieß jetzt Teppich.

Am Morgen verließ also der Mann das Bild, zog sich an setzte sich an den Teppich auf den Wecker und überlegte, wem er wie sagen könnte.

Dem Bett sagte er Bild.

Dem Tisch sagte er Teppich.

Dem Stuhl sagte er Wecker.

Der Zeitung sagte er Bett.

Dem Spiegel sagte er Stuhl.

Dem Wecker sagte er Fotoalbum.

Dem Schrank sagte er Zeitung.

Dem Teppich sagte er Schrank.

Dem Bild sagte er Tisch.

Und dem Fotoalbum sagte er Spiegel.

Also:

Am Morgen blieb der alte Mann lange im Bild liegen, um neun läutete das Fotoalbum, der Mann stand auf und stellte sich auf den Schrank, damit er nicht an die Füße fror, dann nahm er seine Kleider aus der Zeitung, zog sich an, schaute in den Stuhl an der Wand, setzte sich dann auf den Wecker an den Teppich, und blätterte den Spiegel durch, bis er den Tisch seiner

Mutter fand. Der Mann fand das lustig, und er übte den ganzen Tag und prägte sich die neuen Wörter ein. Jetzt wurde alles umbenannt: Er war jetzt kein Mann mehr, sondern ein Fuß, und der Fuß war ein Morgen und der Morgen ein Mann.

Jetzt könnt ihr die Geschichte selbst weiterschreiben. Und dann könnt ihr, so wie es der Mann machte, auch die andern Wörter austauschen:

läuten heißt stellen, frieren heißt schauen, liegen heißt läuten, stehen heißt frieren, stellen heißt blättern.

So dass es dann heißt: Am Mann blieb der alte Fuß lange im Bild läuten, um neun stellte das Fotoalbum, der Fuß fror auf und blätterte sich aus dem Schrank, damit er nicht an die Morgen schaute.

Der alte Mann kaufte sich blaue Schulhefte und schrieb sie mit den neuen Wörtern voll, und er hatte viel zu tun damit, und man sah ihn nur noch selten auf der Straße. Dann lernte er für alle Dinge die neuen Bezeichnungen und vergaß dabei mehr und mehr die richtigen. Er hatte jetzt eine neue Sprache, die ihm ganz allein gehörte.

Aber bald fiel ihm auch das Übersetzen schwer, er hatte seine alte Sprache fast vergessen, und er mußte die richtigen Wörter in seinen blauen Heften suchen. Und es machte ihm Angst, mit den Leuten zu sprechen. Er mußte lange nachdenken, wie die Leute zu den Dingen sagen.

Seinem Bild sagen die Leute Bett.

Seinem Teppich sagen die Leute Tisch.

Seinem Wecker sagen die Leute Stuhl.

Seinem Bett sagen die Leute Zeitung.

Seinem Stuhl sagen die Leute Spiegel.

Seinem Fotoalbum sagen die Leute Wecker.

Seiner Zeitung sagen die Leute Schrank.

Seinem Schrank sagen die Leute Teppich.

Seinem Spiegel sagen die Leute Fotoalbum.

Seinem Tisch sagen die Leute Bild.

Und es kam soweit, dass der Mann lachen musste, wenn er die Leute reden hörte.

Er musste lachen, wenn er hörte, wie jemand sagte: "Gehen Sie morgen auch zum Fußballspiel?" Oder wenn jemand sagte: "Jetzt regnet es schon zwei Monate lang." Oder wenn jemand sagte: "Ich habe einen Onkel in Amerika."

Er musste lachen, weil er all das nicht verstand.

Aber eine lustige Geschichte ist das nicht. Sie hat traurig angefangen und hört traurig auf. Der alte Mann im grauen Mantel konnte die Leute nicht mehr verstehen, das war nicht so schlimm.

Viel schlimmer war, sie konnten ihn nicht mehr verstehen. Und deshalb sagte er nichts mehr. Er schwieg, sprach nur noch mit sich selbst, grüßte nicht einmal mehr.

Verfasser unbekannt

Eine wundervolle Liste

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller anderen Schüler der Klasse auf ein Blatt Papier zu schreiben und ein wenig Platz neben den Namen zu lassen. Dann sagte sie zu den Schülern, sie sollten überlegen, was das Nettteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können und das sollten sie neben die Namen schreiben.

Es dauerte die ganze Stunde, bis jeder fertig war und bevor sie den Klassenraum verließen, gaben sie ihre Blätter der Lehrerin.

Am Wochenende schrieb die Lehrerin jeden Schülernamen auf ein Blatt Papier und daneben die Liste der netten Bemerkungen, die ihre Mitschüler über den Einzelnen aufgeschrieben hatten. Am Montag gab sie jedem Schüler seine oder ihre Liste.

Schon nach kurzer Zeit lächelten alle. "Wirklich?", hörte man flüstern. "Ich wusste gar nicht, dass ich irgendjemandem was bedeute!" und "Ich wusste nicht, dass mich andere so mögen", waren die Kommentare.

Niemand erwähnte danach die Listen wieder. Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber das machte nichts aus. Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt. Die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen.

Einige Jahre später war einer der Schüler gestorben und die Lehrerin ging zum Begräbnis dieses Schülers. Die Kirche war überfüllt mit vielen Freunden. Einer nach dem anderen, der den jungen Mann geliebt oder gekannt hatte, ging am Sarg vorbei und erwies ihm die letzte Ehre.

Die Lehrerin ging als letzte und betete vor dem Sarg. Als sie dort stand, sagte einer der Anwesenden, die den Sarg trugen, zu ihr:

"Waren Sie Marks Mathelehrerin?" Sie nickte.

Dann sagte er: "Mark hat sehr oft von Ihnen gesprochen."

Nach dem Begräbnis waren die meisten von Marks früheren Schulfreunden versammelt. Marks Eltern waren auch da und sie warteten offenbar sehnsüchtig darauf, mit der Lehrerin zu sprechen. "Wir wollen Ihnen etwas zeigen", sagte der Vater und zog eine Geldbörse aus seiner Tasche. "Das wurde gefunden, als Mark verunglückt ist. Wir dachten, Sie würden es erkennen."

Aus der Geldbörse zog er ein stark abgenutztes Blatt, das offensichtlich zusammengeklebt, viele Male gefaltet und auseinander gefaltet worden war. Die Lehrerin wusste ohne hinzusehen, dass dies eines der Blätter war, auf denen die netten Dinge standen, die seine Klassenkameraden über Mark geschrieben hatten.

“Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben”, sagte Marks Mutter. “Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt.” Alle früheren Schüler versammelten sich um die Lehrerin. Charlie lächelte und sagte: “Ich habe meine Liste auch noch. Sie ist in der obersten Schublade in meinem Schreibtisch.” Die Frau von Heinz sagte: “Heinz bat mich, die Liste in unser Hochzeitsalbum zu kleben.” “Ich habe meine auch noch”, sagte Monika. “Sie ist in meinem Tagebuch.”

Dann griff Irene, eine andere Mitschülerin, in ihren Taschenkalender und zeigte ihre abgegriffene und ausgefrante Liste den anderen. “Ich trage sie immer bei mir.” sagte sie und meinte dann: “Ich glaube, wir haben alle die Listen aufbewahrt.”

Die Lehrerin war so gerührt, dass sie sich setzen musste und weinte. Sie weinte um Mark und für alle seine Freunde, die ihn nie mehr sehen würden.

Im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen vergessen wir oft, dass jedes Leben eines Tages endet und dass wir nicht wissen, wann dieser Tag sein wird. Deshalb sollte man den Menschen, die man liebt und um die man sich sorgt, sagen, dass sie etwas Besonderes und Wichtiges sind.

von Helen P. Mroska

Enttäuschung

Ein junger Fisch schwamm irgendwo im Ozean.

Als er auf einen anderen Fisch traf, fragte er ihn: "Entschuldige bitte, du bist so viel älter und erfahrener als ich, vielleicht kannst du mir weiterhelfen.

Sag mir doch, wo ich die Sache finden kann, die man Ozean nennt? Ich habe bisher überall vergeblich danach gesucht."

"Der Ozean", sagte der ältere Fisch, "ist das, worin du jetzt gerade schwimmst."

"Das? Aber das ist doch nur Wasser.

Ich suche doch den Ozean!" rief der junge Fisch enttäuscht und schwamm davon, um anderswo weiterzusuchen.

aus Mello, Anthony de: *Gib deiner Seele Zeit*, Herder, 1999 Geschichte leicht überarbeitet



Geduld

„Es war einmal ein junger Bauer, der wollte seine Liebste treffen. Er war ein ungeduldiger Geselle und viel zu früh gekommen.

Und verstand sich schlecht aufs' Warten. Er sah nicht den Sonnenschein, nicht den Frühling und die Pracht der Blumen. Ungeduldig warf er sich unter einen Baum und haderte mit sich und der Welt. Da stand plötzlich ein graues Männlein vor ihm und sagte: Ich weiß, wo dich der Schuh drückt.

Nimm diesen Knopf und nähe ihn an dein Wams. Und wenn du auf etwas wartest und dir die Zeit zu langsam geht, dann brauchst du nur den Knopf nach rechts zu drehen, und du springst über die Zeit hinweg bis dahin, wo du willst.

Er nahm den Zauberknopf und drehte: und schon stand die Liebste vor ihm und lachte ihn an.

Er drehte abermals: Und saß mit ihr beim Hochzeitsschmaus. Da sah er seiner jungen Frau in die Augen: Wenn wir doch schon allein wären...Wenn unser neues Haus fertig wäre...

Und er drehte immer wieder.

Jetzt fehlen uns noch die Kinder und drehte schnell an dem Knopf. Dann kam ihm neues in den Sinn und konnte es nicht erwarten.

Und drehte, drehte, dass das Leben an ihm vorbei sprang, und ehe er sich's versah, war er ein alter Mann und lag auf dem Sterbebett. Und merkte, dass er schlecht gewirtschaftet hatte.

Nun, da sein Leben verrauscht war, erkannte er, dass auch das Warten des Lebens wert ist.

Und er wünschte sich die Zeit zurück.“

Heinrich Spoerl (1887-1955), dt. Schriftsteller

Gelassenheit

Gott gebe mir die Gelassenheit,

die Dinge zu akzeptieren,
die ich nicht ändern kann,

den Mut, die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann und

die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Reinhold Niebuhr

Glaubenssätze

„Das darfst du nicht“, sagte der Vater. Gläubig blickte der Kleine zu ihm auf und ließ es sein.

„Dafür bist zu klein“, erklärte die Mutter. Respektvoll zog er sich zurück.

„Auch dies ist nicht gut“ erzog ihn der Vater.

„Und jenes nicht recht“, erzog ihn die Mutter.

„Wenn große Leute sprechen, sagen Kinder nichts“, ermahnte man ihn.

Also schwieg er bescheiden. „Gib dich nicht so dumm!“, rügte der Lehrer.

Und der Junge ließ das Fragen.

„Er ist so linkisch und gar nicht gesprächig“, langweilten sich die Mädchen.

Das munterte ihn gar nicht auf.

„Sitz nicht im Hause herum!“, rügte der Vater.

„Was suchst du auf der Straße?“, rügte die Mutter.

„Er scheint mir verklemmt“, meinte der Arzt. „Verschlossen!“, sagte der Lehrherr. „Verträumt.

Was soll aus ihm werden?“ „Kann ich nicht brauchen“, urteilte der Chef. „Vergrämt mir die Kundschaft. Spricht kaum. Keinen eigenen Kopf. Fragt aber auch nichts. Seltsamer Kauz!“

„Organisch gesund!“ sagte der Arzt.

„Und war so ein hübsches Kind. Alles kümmerte sich um ihn: die Familie, die Schule, nichts fehlte ihm. Aber er wird mit dem Leben nicht fertig. Die Armen Eltern“, flüsterten die Nachbarn.

unbekannt

Kommunikation ist alles!

Im Wald herrscht große Unruhe. Die Tiere erzählen sich gegenseitig, dass der Bär eine Todesliste habe. Die Angst ist sehr groß, dass einer von ihnen auf der Todesliste des Bären stehen könnte.

Der Älteste der Tiere, ein Hirsch, ist als erster so mutig und geht zum Bären. Er fragt ihn: „Hallo Herr Bär, ich habe von deiner Todesliste gehört und wollte dich fragen, ob ich auch auf dieser stehe?“

Der Bär nimmt seine Liste und schaut nach. Dann grummelt er: „Ja du bist auch auf meiner Liste!“ Der Hirsch rennt schreiend weg. Zwei Tage später wird der Hirsch tot im Wald aufgefunden.

Die anderen Tiere bekommen immer größere Angst. Doch man ist sich trotz der größer werdenden Gerüchte nicht sicher, ob das Gerücht denn wirklich wahr sei.

Das Wildschwein hat keine Lust mehr in dieser Angst leben zu müssen. Er geht zum Bären und stellt ihm dieselbe Frage wie es der Hirsch vorher getan hat.

Der Bär erwidert: „Auch du stehst auf der Liste!“ Zwei Tage später wird auch das Wildschwein tot aufgefunden. Die Angst der Tiere ist jetzt unbeschreibbar groß. Keiner wagt es mehr zum Bären zu gehen. Nur der Hase macht sich auf den Weg und fragt den Bären: „Herr Bär, stehe ich auch auf deiner Todesliste?“ „Ja“, antwortet der Bär kurz und knapp.

„Kannst du mich dann bitte von deiner Liste streichen?“, fragt der Hase.

„Natürlich, kein Problem“, sagt der Bär.

Verfasser unbekannt

Leere Tassen

Eines Tages kam eine Schülerin zum Meister. Sie hatte schon so viel von dem weisen Mann gehört, dass sie unbedingt bei ihm studieren wollte. Sie hatte alle Angelegenheiten geregelt, ihr Bündel geschnürt und war den Berg hinauf gekommen, was sie zwei Tage Fußmarsch gekostet hatte.

Als die junge Frau beim Meister ankam, saß der im Lotussitz auf dem Boden und trank Tee. Sie begrüßte ihn überschwänglich und erzählte ihm, was sie schon alles gelernt hatte. Dann bat sie ihn, bei ihm weiterlernen zu dürfen.

Der Meister lächelte freundlich und sagte: "Komm in einem Monat wieder."

Von dieser Antwort verwirrt, ging die junge Frau zurück ins Tal. Sie diskutierte mit Freunden und Bekannten darüber, warum der Meister sie wohl zurückgeschickt hatte. Einen Monat später, erklomm sie den Berg erneut und kam zum Meister, der wieder Tee trinkend am Boden saß. Diesmal erzählte die Schülerin von all den Hypothesen und Vermutungen, die sie und ihre Freunde darüber hatten, warum er sie wohl fortgeschickt hatte. Und wieder bat sie ihn, bei ihm lernen zu dürfen. Der Meister lächelte sie freundlich an und sagte: "Komm in einem Monat wieder."

Dieses Spiel wiederholte sich einige Male. Es war also nach vielen vergeblichen Versuchen, dass sich die junge Frau erneut aufmachte, um zu dem Meister zu gehen. Als sie diesmal beim Meister ankam und ihn wieder Tee trinkend vorfand, setzte sie sich ihm gegenüber, lächelte und sagte nichts.

Nach einer Weile ging der Meister in seine Behausung und kam mit einer Tasse zurück. Er schenkte ihr Tee ein und sagte dabei: "Jetzt kannst du hier bleiben, damit ich dich lehren kann. In ein volles Gefäß kann ich nichts füllen."

Verfasser unbekannt

Mittagessen mit Gott

Es war einmal ein kleiner Junge, der unbedingt Gott treffen wollte. Er war sich darüber bewusst, dass der Weg zu dem Ort, an dem Gott lebte, ein sehr langer war. Also packte er sich einen Rucksack voll mit einigen Coladosen und mehreren Schokoladenriegeln und machte sich auf die Reise.

Er lief eine ganze Weile und kam in einen Park. Dort sah er eine alte Frau, die auf einer Bank saß und den Tauben zuschaute, die vor ihr nach Futter auf dem Boden suchten. Der kleine Junge setzte sich zu der Frau auf die Bank und öffnete seinen Rucksack. Er wollte sich gerade eine Cola herausholen, als er den hungrigen Blick der alten Frau sah. Also griff er zu einem Schokoriegel und reicht in der Frau. Dankbar nahm sie die Süßigkeit und lächelte ihn an. Und es war ein wundervolles Lächeln! Der kleine Junge wollte dieses Lächeln noch einmal sehen und bot ihr auch eine Cola an.

Und sie nahm die Cola und lächelte wieder - noch strahlender als zuvor. Der kleine Junge war selig. Die beiden saßen den ganzen Nachmittag lang auf der Bank im Park, aßen Schokoriegel und tranken Cola - aber sprachen kein Wort. Als es dunkel wurde, spürte der Junge, wie müde er war und er beschloss, zurück nach Hause zu gehen. Nach einigen Schritten hielt er inne und drehte sich um. Er ging zurück zu der Frau und umarmte sie.

Die alte Frau schenkte ihm dafür ihr allerschönstes Lächeln. Zu Hause sah seine Mutter die Freude auf seinem Gesicht und fragte: "Was hast du denn heute schönes gemacht, dass du so fröhlich aussiehst?" Und der kleine Junge antwortete: "Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen - und sie hat ein wundervolles Lächeln!"

Auch die alte Frau war nach Hause gegangen, wo ihr Sohn schon auf sie wartete. Auch er fragte sie warum sie so fröhlich aussieht. Und sie antwortete: "Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen - und er ist viel jünger, als ich gedacht habe."

Verfasser unbekannt

Nichts

Einst fragte die Tannenmeise ihre Freundin, die Wildtaube:

"Sag mir was eine Schneeflocke wiegt."

„Nicht mehr als ein Nichts", antwortet die Wildtaube.

"Dann lass mich dir eine wunderbare Geschichte erzählen." sagte da die Meise.

"Ich saß eines Tages auf einem dicken Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu schneien anfang. Es schneite nicht heftig, sondern ganz sanft und zart, ohne Schwere. Da ich gerade nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die auf die Zweige und auf die Nadeln des Astes fielen und darauf hängen blieben.

Es waren exakt dreimillionen-siebenhundert-einundvierzigtausend-neunhundert-zweiundfünfzig Schneeflocken, die ich zählte.

Und als die letzte der dreimillionen-siebenhundert-einundvierzigtausend-neunhundert-dreiundfünfzig Schneeflocken leise und sanft niederfiel, die nicht mehr wog als ein Nichts, brach der starke, dicke Ast der Fichte ab."

Damit flog die Meise davon.

Die Taube, als Spezialistin für den Frieden, sagte zu sich nach kurzem Nachdenken:

"Vielleicht fehlt ja nur eines einzelnen Menschen Stimme zum Frieden der Welt..."

Verfasser unbekannt

Nimm's nicht persönlich

Musashi war ein alter Meister des Schwertkampfes mit vielen Schülern.

Eines Tages forderte ihn ein junger Krieger zum Kampf heraus, der wegen seiner Kraft und dem Talent, alle Schwächen des Gegners zu erkennen, weit über das Dorf hinaus gefürchtet wurde.

Der junge Mann wollte der erste sein, der Musashi in die Knie zwingen würde.

Die Schüler rieten Musashi vom Kampf ab, doch er willigte ein.

Die beiden gingen in Stellung und der junge Mann beschimpfte den Meister, bewarf ihn mit Dreck und spuckte ihm ins Gesicht.

Doch der Meister blieb einfach regungslos und ruhig stehen. Das ging über Stunden so. Schließlich hatte sich der junge Krieger verausgabt.

Er gab sich geschlagen und zog voller Scham davon.

Die Schüler waren enttäuscht, dass ihr Meister diesen überheblichen Mann nicht zurechtgewiesen hatte.

„Wie konntet ihr so eine Schmach über euch ergehen lassen?“, fragten sie.

Und der Meister sagte:

„Wenn einer kommt und Dir ein Geschenk geben will – und Du nimmst es nicht an: wem gehört dann das Geschenk?“

Verfasser unbekannt

SehnSucht

„Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht

Jemand, der sich nach etwas sehnt

Jemand, der nach etwas sucht

Ein ungestillter Hunger nach Geborgenheit

Nach Angenommensein

Hinter jeder Sucht steckt ein Mensch

Der nicht satt geworden ist

Der nicht gelernt hat, seinen Hunger zu stillen

Eine unerfüllte Hoffnung

Nach Glück

Nach Zufriedenheit

Nach Sinn

Hinter jeder Sucht steckt eine Flucht

Jemand, der seine Realität verdrängt

Jemand der vor seinen Konflikten ausweicht

Eine verzweifelte Suche

Nach Ersatz

Nach Befriedigung

- Ersatzbefriedigung -

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht“

Virginia SATIR

Selbstverständlichkeiten

Ein Mann sitzt mit seinem 17-jährigen Sohn im Zug. Mit großen Augen schaut der junge Mann aus dem Fenster und fragt:

„Papa, ist das eine Kuh?“ Der Vater lächelt und antwortet: „Ja, mein Sohn.“ Aufgeregt spricht der Junge weiter: „Papa, diese Blume ist eine Sonnenblume, oder?“ Die Antwort lautet wieder: „Ja, mein Sohn.“

Viele weitere Fragen folgen: „Papa, ist das ein Lastwagen? ... eine Tanne? ... ein Hubschrauber? ... ein hoher Berg ...?“ Stets folgt dieselbe Antwort:

„Ja, mein Sohn.“

Zwischendurch zeigt der Vater in eine Richtung und sagt: „Schau, mein Sohn, der Vogel ist ein Bussard, dieser Baum ist eine Eiche und dort ist ein Rapsfeld ...“

Ein Fahrgast, der den beiden gegenüber sitzt, spricht den Vater nach einer Weile an:

„Bei allem Respekt, das Verhalten Ihres Sohnes ist doch sehr merkwürdig.“

Gespreizt weist er ihn darauf hin, dass es heutzutage doch sehr gute Kliniken für Fälle „wie diesen“ gäbe und die Medizin in alle Richtungen große Fortschritte mache.

Der Vater unterbricht ihn: „Wie recht Sie doch haben!“, ruft er und fährt freundlich fort: „Von solch einer Fachklinik kommen wir gerade. Mein Sohn hat vor zwölf Jahren sein Augenlicht verloren und kann seit wenigen Tagen wieder sehen.“

Sichtlich beschämt senkt der Mann den Blick. Nach einer Weile wendet er sich dem Jungen zu: „Junger Mann, ich muss mich bei Dir entschuldigen.“ Und nach einer Pause sagt er noch: „Und ich möchte mich bei Dir bedanken. Du hast mir eben aufgezeigt, dass ich viel Wertvolles in meinem Leben gar nicht mehr wahrnehme, weil ich es für selbstverständlich gehalten habe. Danke.“

Quelle:

© Gisela Rieger - 111 Herzensweisheiten: Geschichten, Erzählungen und Zitate

Sokrates und der Erfolg

Eines Tages kam ein junger Mann zu Sokrates, der für seine Weisheit bekannt war, und fragte:

"Was ist das Geheimnis für Erfolg im Leben?"

Sokrates antwortete: *"Komm morgen früh zum Fluss."*

Und so geschah es. Am nächsten Morgen standen sie also am Ufer und Sokrates sagte:

"Jetzt gehen wir in den Fluss."

Der junge Mann folgte Sokrates bereitwillig.

Als beide bis zum Hals im Wasser standen, packte Sokrates den jungen Mann ganz plötzlich und drückte dessen Kopf unter Wasser.

Der arme Kerl wehrte sich verzweifelt, aber Sokrates ließ ihn nicht los.

Als er endlich seinen Griff lockerte, prustete und hechelte der junge Mann völlig außer Atem.

Sokrates fragte: *"Als du dort unten im Wasser warst, was wolltest du am meisten?"*

"Luft natürlich!" rief der junge Mann.

"Siehst, du", sagte Sokrates, *"das ist das Geheimnis des Erfolgs. Wenn Du Erfolg so sehr willst, wie du unter Wasser Luft wolltest, dann wirst du auch Erfolg haben."*

Verfasser unbekannt

Shays Tag als Held

Während eines Wohltätigkeitssessens für Schüler mit Lernschwierigkeiten hielt der Vater eines der Kinder eine Rede, die so schnell keiner der Anwesenden vergessen wird. Er erzählte folgende Geschichte: Mein Sohn Shay und ich waren einmal an einem Park vorbeigekommen, in dem einige Kinder, die Shay kannte, Baseball spielten.

Shay fragte: „Glaubst du, sie lassen mich mitspielen?“ Ich wusste, dass die meisten der Jungen jemanden wie Shay, der körperlich und geistig behindert zur Welt gekommen war, nicht in ihrer Mannschaft haben wollten, aber als Vater war mir auch klar:

Wenn mein Sohn mitspielen durfte, dann würde dies ihm ein Dazugehörigkeitsgefühl geben, nach dem er sich so sehr sehnte, und auch die Zuversicht, trotz seiner Behinderung von anderen akzeptiert zu werden. Ich ging also zu einem der Kinder auf dem Spielfeld und fragte, ohne allzu viel zu erwarten, ob Shay mitspielen könnte.

Der Junge schaute sich hilfesuchend um und sagte: „Wir haben schon sechs Runden verloren und das Spiel ist gerade beim achten Inning. Ich glaube schon, dass er mitspielen kann. Wir werden versuchen, ihn dann beim neunten Inning an den Schläger kommen zu lassen.“ Shay kämpfte sich nach drüben zur Bank der Mannschaft und zog sich mit einem breiten Grinsen ein Trikot des Teams an.

Ich schaute mit Tränen in den Augen und Wärme im Herzen zu. Die Jungen sahen, wie ich mich freute, weil mein Sohn mitspielen durfte. Am Ende des achten Innings hatte Shays Team ein paar Runden gewonnen, lag aber immer noch um drei im Rückstand. Mitten im neunten Inning zog sich Shay den Handschuh an und spielte im rechten Feld mit.

Auch wenn keine Schläge in seine Richtung gelangten, war er doch begeistert, dass er dabei sein durfte, und fing an zu lächeln, als ich ihm von der Tribüne aus zuwinkte. Am Ende des neunten Innings holte Shays Mannschaft noch einen Punkt.

In der jetzigen Ausgangslage war der nächste Run ein potenzieller Siegesrun, und Shay kam als Nächster an die Reihe. Würden sie in diesem Moment Shay den Schläger überlassen und damit die Chance, das Spiel zu gewinnen, aufs Spiel setzen?

Überraschenderweise bekam Shay den Schläger. Jeder wusste, dass ein Treffer so gut wie unmöglich war, denn Shay wusste nicht einmal, wie er den Schläger richtig halten sollte, geschweige denn, wie er den Ball schlagen sollte.

Als Shay allerdings an den Abschlagpunkt trat, merkte der Pitcher, dass die gegnerische Mannschaft in diesem Moment nicht gerade auf den Sieg aus zu sein schien, und warf den Ball so vorsichtig, dass Shay ihn wenigstens treffen konnte.

Beim ersten Pitch schwankte Shay etwas unbeholfen zur Seite und schlug vorbei. Der Pitcher ging wieder ein paar Schritte nach vorn und warf den Ball vorsichtig in Shays Richtung. Als der Pitch hereinkam, hechtete Shay zum Ball und schlug ihn tief nach unten gezogen zurück zum Pitcher.

Das Spiel wäre nun gleich zu Ende. Der Pitcher nahm den tiefen Ball auf und hätte ihn ohne Anstrengung zum ersten Baseman werfen können. Shay wäre dann rausgeflogen, und das Spiel wäre beendet gewesen. Aber stattdessen warf der Pitcher den Ball über den Kopf des ersten Basemans und außer Reichweite der anderen Spieler. Von der Tribüne und von beiden Teams schallte es: „Shay lauf los! Lauf los!“

Noch nie im Leben war Shay so weit gelaufen, aber er schaffte es bis zur First Base. Mit weit aufgerissenen Augen und etwas verwundert hetzte er die Grundlinie entlang.

Alle schrien: „Lauf weiter, lauf weiter!“ Shay holte tief Atem und lief unbeholfen, aber voller Stolz weiter, um ans Ziel zu gelangen. Als Shay um die Ecke zur zweiten Basis bog, hatte der rechte Feldspieler den Ball.

Er war der kleinste Junge im Team, der jetzt seine erste Chance hatte, zum Held seines Teams zu werden. Er hätte den Ball dem zweiten Baseman zuwerfen können, aber er hatte verstanden, was der Pitcher vorhatte, und so warf er den Ball absichtlich ganz hoch und weit über den Kopf des dritten Basemans. Also rannte Shay wie im Delirium zur dritten Basis, während die Läufer vor ihm die Stationen bis nach Hause umrundeten.

Alle schrien nun: „Shay, Shay, Shay, lauf weiter, lauf weiter.“ Shay erreichte die dritte Basis, weil der gegnerische Shortstop ihm zur Hilfe gelaufen kam und ihn in die richtige Richtung der dritten Basis gedreht und gerufen hatte: „Lauf zur Dritten, Shay, lauf zur Dritten!“

Als Shay die dritte Basis geschafft hatte, waren alle Spieler beider Teams und die Zuschauer auf den Beinen und riefen: „Shay, lauf nach Hause! Lauf nach Hause!“ Shay lief nach Hause, trat auf die Platte und wurde als Held des Tages gefeiert, der den Grand Slam erreicht und den Sieg für seine Mannschaft davongetragen hatte.

„An diesem Tag“, so sagte der Vater, während ihm die Tränen übers Gesicht liefen, „brachten die Spieler von beiden Mannschaften ein Stück wahrer Liebe und Menschlichkeit in Shays Welt. Shay erlebte leider keinen weiteren Sommer mehr.“

Er starb im folgenden Winter, aber er hatte nie vergessen, wie es war, ein Held zu sein und wie es sich anfühlte, an diesem Tag von der Mutter unter Tränen umarmt zu werden, als er nach Hause kam.“

Verfasser unbekannt



Streit und Vergebung

Ein Vater und sein Sohn lebten friedlich und in völliger Eintracht. Sie lebten von dem Ertrag ihrer Felder und Herden. Sie arbeiteten miteinander und teilten gemeinsam, was sie ernteten. Alles fing durch ein kleines Missverständnis an.

Eine immer größer werdende Kluft bildete sich dann zwischen ihnen, bis es zu einem heftigen Streit kam. Fortan mieden sie jeglichen Kontakt und keiner sprach mehr ein Wort mit dem anderen.

Eines Tages klopfte jemand an der Tür des Sohnes. Es war ein Mann, er suchte Arbeit. „Kann ich vielleicht einige Reparaturen bei ihnen durchführen?“ „Ich hätte schon Arbeit für dich“, antwortete der Sohn. „Dort, auf der anderen Seite des Baches steht das Haus meines Vaters. Vor einiger Zeit hat er mich schwer beleidigt. Ich will ihm beweisen, dass ich auch ohne ihn leben kann.“

„Hinter meinem Grundstück steht eine alte Ruine, und davor findest du einen großen Haufen Steine. Damit sollst du eine 2 Meter hohe Mauer vor meinem Haus errichten. So bin ich sicher, dass ich meinen Vater nicht mehr sehen werde.“

„Ich habe verstanden“, antwortete der Mann. Dann ging der Sohn für eine Woche auf Reise. Als er wieder nach Hause kam, war der Mann mit seiner Arbeit fertig. Welch' eine Überraschung für den Sohn! So was hatte er nicht erwartet. Denn anstatt einer Mauer hatte der Mann eine schöne Brücke gebaut.

Da kam auch schon der Vater aus seinem Haus, lief über die Brücke und nahm seinen Sohn in die Arme. „Was du da getan hast, ist einfach wunderbar! Eine Brücke bauen lassen, wo ich dich doch schwer beleidigt hatte! Ich bin stolz auf dich und bitte dich um Verzeihung.“

Während Vater und Sohn Versöhnung feierten, räumte der Mann sein Werkzeug auf und schickte sich an, weiter zu ziehen. „Nein, bleib doch bei uns, denn hier ist Arbeit für dich“, sagten sie ihm.

Der Mann aber antwortete: „Gerne würde ich bei euch bleiben, aber ich habe noch anderswo viele Brücken zu bauen ...“

Verfasser unbekannt

Unsere größte Angst

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir einer Sache nicht gewachsen sind.

Unsere größte Angst ist, dass wir grenzenlos mächtig sind.

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten.

Wir fragen uns:

„Wer bin ich, um so brillant zu sein?“

Aber wer bist Du, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.

Es dient der Welt nicht, wenn Du Dich klein machst.

Sich zu beschränken, nur damit andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtendes.

Wir wurden geboren, um den Ruhm Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.

Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen.

Wenn wir unser Licht scheinen lassen,
geben wir damit anderen die Erlaubnis, es auch zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

Nelson Mandela von Marianne Williamson in "A Return to Love" (1992, Kapitel 7, Abschnitt 3).

Vertrauen und Gelassenheit

In der Hauptstadt seines Landes, lebte ein guter und gerechter König. Oft verkleidete er sich und ging unerkannt durch die Straßen, um zu erfahren, wie es um sein Volk stand.

Eines Abends geht er vor die Tore der Stadt. Er sieht aus einer Hütte einen Lichtschein fallen und erkennt durch das Fenster: Ein Mann sitzt allein an seinem zur Mahlzeit bereiteten Tisch und ist gerade dabei, den Lobpreis zu Gott über das Mahl zu singen. Als er geendet hat, klopft der König an der Tür:

"Darf ein Gast eintreten?" "Gerne", sagt der Mann, "komm, halte mit, mein Mahl reicht für uns beide!"

Während des Mahles sprechen die beiden über dieses und jenes.

Der König - unerkannt - fragt: "Wovon lebst du? Was ist dein Gewerbe?" "Ich bin Flickschuster", antwortete der Mann. "Jeden Morgen gehe ich mit meinem Handwerkskasten durch die Stadt und die Leute bringen mir ihre Schuhe zum Flicken auf die Straße".

Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit bekommst?" "Morgen?", sagte der Flickschuster, "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Flickschuster am anderen Tag in die Stadt geht, sieht er überall angeschlagen: Befehl des Königs! In dieser Woche ist auf den Straßen meiner Stadt jede Flickschusterei verboten! Sonderbar, denkt der Schuster. Was doch die Könige für seltsame Einfälle haben! Nun, dann werde ich heute Wasser tragen; Wasser brauchen die Leute jeden Tag.

Am Abend hatte er so viel verdient, dass es für beide zur Mahlzeit reichte. Der König, wieder zu Gast, sagt: "Ich hatte schon Sorge um dich, als ich die Anschläge des Königs las. Wie hast Du dennoch Geld verdienen können?"

Der Schuster erzählt von seiner Idee Wasser für jedermann zu holen und zu tragen der ihn dafür entlohnen konnte. Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Tag in die Stadt geht, um wieder Wasser zu tragen, kommen ihm Herolde entgegen, die rufen: Befehl des Königs! Wassertragen dürfen nur solche, die eine Erlaubnis des Königs haben!

Sonderbar, denkt der Schuster, was doch die Könige für seltsame Einfälle haben. Nun, dann werde ich Holz zerkleinern und in die Häuser bringen. Er holte seine Axt, und am Abend hatte er so viel verdient, dass das Mahl für beide bereitet war.

Und wieder fragte der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?"
"Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Am anderen Morgen kam dem Flickschuster in der Stadt ein Trupp Soldaten entgegen. Der Hauptmann sagte: "Du hast eine Axt. Du musst heute im Palasthof des Königs Wache stehen. Hier hast du ein Schwert, lass deine Axt zu Hause!"

Nun musste der Flickschuster den ganzen Tag Wache stehen und verdiente keinen Pfennig. Abends ging er zu seinem Krämer und sagte: "Heute habe ich nichts verdienen können. Aber ich habe heute Abend einen Gast. Ich gebe Dir das Schwert..." - er zog es aus der Scheide - "...als Pfand! Gib mir, was ich für das Mahl brauche."

Als er nach Hause kam, ging er zuerst in seine Werkstatt und fertigte ein Holzsword, das genau in die Scheide passte. Der König wunderte sich, dass auch an diesem Abend wieder das Mahl bereitet war. Der Schuster erzählte alles und zeigte dem König verschmitzt das Holzsword. "Und was wird morgen sein, wenn der Hauptmann die Schwerter inspiziert?"
"Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Morgen den Palasthof betritt, kommt ihm der Hauptmann entgegen, an der Hand einen gefesselten Gefangenen: "Das ist ein Mörder. Du sollst ihn hinrichten!" "Das kann ich nicht", rief der Schuster voll Schrecken aus. "Ich kann keinen Menschen töten!"

"Doch, du musst es! Es ist Befehl des Königs!" Inzwischen hatte sich der Palasthof mit vielen Neugierigen gefüllt, die die Hinrichtung eines Mörders sehen wollten. Der Schuster schaute in die Augen des Gefangenen. Ist das ein Mörder?

Dann warf er sich auf die Knie und mit lauter Stimme, so dass alle ihn beten hörten, rief er: "Gott, du König des Himmels und der Erde: wenn dieser Mensch ein Mörder ist und ich ihn hinrichten soll, dann mache, dass mein Schwert aus Stahl in der Sonne blitzt! Wenn aber dieser Mensch kein Mörder ist, dann mache, dass mein Schwert aus Holz ist!"

Alle Menschen schauten atemlos zu ihm hin. Er zog das Schwert, hielt es hoch - und siehe: es war aus Holz. Gewaltiger Jubel brach aus. In diesem Augenblick kam der König von der Freitreppe seines Palastes, ging geradewegs auf den Flickschuster zu, gab sich zu erkennen, umarmte ihn und sagte:

"Von heute an, sollst du mein Ratgeber sein!"

unbekannt

Verzeihen ist die größte Heilung

Wenn ein Stammesmitglied der Babemba aus Südafrika ungerecht gewesen ist oder unverantwortlich gehandelt hat, wird er in die Dorfmitte gebracht, aber nicht daran gehindert wegzulaufen. Alle im Dorf hören auf zu arbeiten und versammeln sich um den "Angeklagten".

Dann erinnert jedes Stammesmitglied, ganz gleich welchen Alters, die Person in der Mitte daran, was sie in ihrem Leben Gutes getan hat.

Alles, an das man sich in Bezug auf diesen Menschen erinnern kann, wird in allen Einzelheiten dargelegt. Alle seine positiven Eigenschaften, seine guten Taten, seine Stärken und seine Güte werden dem "Angeklagten" in Erinnerung gerufen. Alle, die den Kreis um ihn herum bilden, schildern dies sehr ausführlich.

Die einzelnen Geschichten über diese Person werden mit absoluter Ehrlichkeit und großer Liebe erzählt. Es ist niemandem erlaubt, das Geschehene zu übertreiben und alle wissen, dass sie nichts erfinden dürfen. Niemand ist bei dem, was er sagt, unehrlich und sarkastisch.

Die Zeremonie wird so lange fortgeführt, bis jeder im Dorf mitgeteilt hat, wie sehr er diese Person als Mitglied der Gemeinde schätzt und respektiert. Der ganze Vorgang kann mehrere Tage dauern. Am Ende wird der Kreis geöffnet, und nachdem der Betreffende wieder in den Stamm aufgenommen worden ist, findet eine fröhliche Feier statt.

Wenn wir durch die Augen der Liebe sehen, wie es in der Zeremonie so schön sichtbar wird, entdecken wir nur Vergebung und den Wunsch nach Integration.

Alle Mitglieder des Kreises und die Person, die in der Mitte steht, werden daran erinnert, dass durch Verzeihen die Möglichkeit gegeben wird, die Vergangenheit und die Angst vor der Zukunft loszulassen.

Der Mensch in der Mitte wird nicht länger als schlecht bewertet oder aus der Gemeinschaft ausgeschlossen. Stattdessen wird er daran erinnert, wie viel Liebe in ihm steckt und dann wieder in die Gemeinschaft integriert!

aus Vera Birkenbihl: Story-Power

Von Hühnern und Truthähnen - Vom Erzählen und Zuhören

Einmal, so erzählt man sich, ging Nasreddin Hodscha* auf den Marktplatz seines Dorfes, um einzukaufen. Da bemerkte er eine große Menschenmenge, die sich um den Marktstand eines reichen Kaufmanns versammelt hatte.

Neugierig kam Nasreddin näher und sah, wie der Kaufmann ein zerrupftes Huhn in einem rostigen Käfig in die Höhe hielt und rief: »Huhn – 100 Goldstücke! Dieses Huhn für 100 Goldstücke!« – »Das ist ein stattlicher Preis für ein Huhn«, sagte der Hodscha zum Kaufmann. »Was kann denn dein Huhn?« – »Mein Huhn kann sprechen«, antwortete der Kaufmann.

Da lief Nasreddin geschwind zurück nach Hause, schnappte sich seinen alten Truthahn und kehrte damit auf den Marktplatz zurück.

Dort stellte er sich wenige Meter neben den Stand des reichen Kaufmanns, hielt den Truthahn in die Höhe und rief: »Truthahn – 200 Goldstücke! Truthahn für 200 Goldstücke!«

Die Menschen, die gerade noch beim Kaufmann gestanden hatten, liefen sogleich zum Hodscha hinüber.

Auch der Kaufmann wurde neugierig. »Aber Nasreddin!«, sagte er. »Du verkaufst einen alten Truthahn für 200 Goldstücke!? Was kann denn dein Truthahn?«

Da erwiderte der Hodscha: »Mein Truthahn kann zuhören.«

unbekannt

Was man zu schätzen weiß

Ein Mann kam völlig aufgebracht zum Meister: "Ich brauche dringend Hilfe – sonst werde ich noch verrückt!"

Meine Frau und ich leben mit unseren Kindern und den Schwiegereltern in einem einzigen Raum. Wir sind mit unseren Nerven am Ende, wir brüllen uns an und schreien.

Es ist die Hölle." "Versprichst du, alles zu tun, was ich dir sage?" fragte der Meister den Mann. "Ich schwöre, ich werde alles tun, was du mir sagst."

"Gut," sprach der Meister "wie viele Haustiere hast du?" "Eine Kuh, eine Ziege und sechs Küken."

"Nun nimm sie alle zu dir ins Zimmer. Dann komm' in einer Woche wieder."

Der Mann war entsetzt. Aber er hatte ja versprochen, zu gehorchen.

Also nahm er die Tiere mit ins Haus. Eine Woche später kam er wieder, ein Bild des Jammers. "Ich ein nervöses Wrack. Der Schmutz! Der Gestank! Der Lärm! Wir sind alle am Rande des Wahnsinns!" rief er, als er den Meister sah.

"Geh nach Hause", sagte der Meister, "und bring' die Tiere wieder nach draußen."

Der Mann rannte den ganzen Heimweg.

Und er kam am nächsten Tag wieder zum Meister. "Wie schön ist das Leben! Die Tiere sind draußen. Die Wohnung ist ein Paradies – so ruhig und sauber und so viel Platz!"

aus Mello, Anthony de: Eine Minute Weisheit, Herder, 1986 – Geschichte leicht überarbeitet

Welpen zu verkaufen

In einer Tierhandlung war ein großes Schild zu lesen, auf dem stand: "Welpen zu verkaufen".

Ein kleiner Junge kam vorbei und sah das Schild.

Da der Ladenbesitzer gerade an der Tür stand, fragte er ihn: "Was kosten die Hundebabys?"

"Zwischen 50,- und 80,- EUR." sagte der Mann.

Der kleine Junge griff in seine Hosentasche und zog einige Münzen heraus. "Ich habe 7 Euro und 65 Cents." sagte er. "Darf ich sie mir bitte anschauen?"

Der Ladenbesitzer lächelte und pfiß nach seiner Hündin.

Fünf kleine Hundebabys stolperten hinter ihr her. Eines von ihnen war deutlich langsamer als die anderen und humpelte auffällig.

"Was hat der Kleine dahinten?" fragte der Junge.

Der Ladenbesitzer erklärte ihm, dass der Welpen einen Geburtsschaden hatte und nie richtig laufen würde.

"Den möchte ich kaufen." sagte der Junge. "Also den würde ich nicht nehmen, der wird nie ganz gesund." antwortete der Mann. "Aber, wenn du ihn unbedingt willst, schenke ich ihn dir."

Da wurde der kleine Junge wütend. Er blickte dem Mann direkt in die Augen und sagte: "Ich möchte ihn nicht geschenkt haben."

Dieser kleine Hund ist jeden Cent wert, genauso wie die anderen auch. Ich gebe Ihnen meine 7,65 EUR und werde jede Woche einen Euro bringen, bis er abgezahlt ist."

Der Mann entgegnete nur: "Ich würde ihn wirklich nicht kaufen – er wird niemals in der Lage sein, mit dir zu rennen und zu toben wie die anderen."

Da hob der Junge sein Hosenbein und sichtbar wurde eine Metallschiene, die sein verkrüppeltes Bein stützte.

Liebevoll auf den Hund blickend sagte er: "Ach, ich renne selbst auch nicht gut und dieser kleine Hund wird jemanden brauchen, der ihn versteht."

Dan Clark "Weathering the Storm", leicht geändert

Wenn du bei dir bist

Wenn Du bei Dir bist und Dich wohl fühlst, verträgst Du die Eigenarten anderer, ihre so ganz andere Sicht der Dinge. Dann hältst Du die Herausforderung aus.

Aber dann gibt es Tage an denen Du Angst vor Dir selber hast, von Deinen übermächtigen Gefühlen, Deinen seltsamen Gedanken, Angst vor der Zukunft und der Macht der Vergangenheit.

Dann wirst Du unsicher und Du weißt nicht recht, was Du glaubst.

Dann leidest Du unter der Entscheidung anderer und willst Dich zurücknehmen.

Bleib bei Dir, bleib bei Deiner Schönheit und Herbheit, bei Deiner Freizeit und Deinen Grenzen. Nimm Dich nicht von uns. Wir brauchen Dich, so wie Du bist.

Sei einfach DU!!!

Wenn du nicht bei dir bist und dich nicht für dich entscheidest, werden andere von dir nicht lernen können, wie du zu lieben bist.

- Sie werden sich nach dir richten und dich vernachlässigen, wenn du dich selbst vernachlässigst.
- Sie werden dich verachten, so wie du dich verachtest.
- Sie werden annehmen, dass ihre Meinung auch deine sei, weil du deine nicht sagst.
- Sie werden dich wenig fragen, dir aber viel sagen.
- Sie werden von dir erwarten, dass du mitmachst, mitlachst, mit wählst und nicht fragst, herausforderst und verneinst.
- Sie werden mit dir so umgehen, wie du selbst mit dir umgehst.

Aber wenn du dich wertschätzt, wenn du dein Innenleben ernst nimmst, wenn du auf dich hörst und nicht alles mit dir machen lässt, dann werden andere lernen, dich zu achten, zu ehren und zu lieben.

Es beginnt bei dir.

aus „...weil du dein Leben entscheidest“ von Ulrich Schaffer

Werde, der DU bist!

Es gibt eine „gute“ Angst, die manchmal Dein Leben oder
das anderer Menschen und Tiere retten kann.

Aber es gibt eben auch eine Angst, die Dich blockiert.

Eine Angst, die Dich daran hindert, Dinge zu tun, die gut für Dich sind.

Die Dich daran hindert, Freude in Dein Leben zu bringen.

Die Angst vor dem Tod.

Die Angst vor dem Leben.

Die Angst, Dich zu zeigen.

Die Angst davor, der zu sein, der DU in Wahrheit bist.

Wenn Du jedoch beginnst, Dich mit diesen Ängsten auseinanderzusetzen, dann wirst Du frei.

Wenn Du lernst, diese Ängste zu reduzieren, wirst Du mutiger.

Und wenn Du mutiger wirst, gehst Du ganz anders ins Leben.

Und dann tust Du Dinge, die nicht nur Dein Können zeigen, sondern auch Deine
Begabungen, Deine Talente, Dein Potenzial und dann kannst Du Dich der Welt zeigen

– ohne Angst.

Und nur dann kannst Du ein wirklich befreites Leben führen!

Ein humorvolles Leben!

Ein buntes Leben!

Ein sinnerfülltes Leben!

Ein Leben das Spaß macht, kraftvoll ist und sich gut anfühlt.

Dann kannst Du frei entscheiden, wer Du sein willst.

Dann kannst Du erkennen, wer Du in Wahrheit bist.

(Jeanette Richter in Anlehnung an Sabine Mehne)

Wettlauf der Frösche

Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten.

Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen.

Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen.

Dann endlich - der Wettlauf begann.

Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne.

Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also:

- "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!" oder
- "Das ist einfach unmöglich!" oder
- "Das schafft Ihr nie!"

Und wirklich schien es, als sollte das Publikum recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf.

Das Publikum schrie weiter: "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!"

Und wirklich gaben bald alle Frösche auf - alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte - und als einziger das Ziel erreichte.

Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war.

Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen.

Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!

Verfasser unbekannt

Wie viel ist ein Mensch wert?

Ein Lehrer wollte seinen Schülern eine wichtige Lektion für ihr Leben beibringen. Er nahm einen 100 Euro Schein und fragte seine Schüler:

„Wer möchte diesen 100 Euro Schein haben?“

Sofort gingen alle Hände in die Höhe.

Er knüllte den Schein zu einer Kugel zusammen.

Nochmals fragte er: *„Wer möchte jetzt noch immer die 100 Euro?“*

Wieder gingen alle Hände in die Höhe. Nun ließ der Lehrer den Schein auf den Boden fallen. Er trampelte darauf herum und putzte seine Schuhsohlen an dem Schein ab.

Dann hob er den völlig verschmutzten und zerknüllten Schein wieder auf und fragte:

„Und wer will jetzt noch diesen 100 Euro Schein haben?“

Auch diesmal gingen alle Hände in die Höhe.

Zum Abschluss sagte der Lehrer:

„Was auch immer mit diesem Geldschein geschah, ihr wolltet ihn immer haben, weil er eben nie an seinem Wert verloren hat. Die Erkenntnis daraus ist sehr einfach. Egal was euch im Leben passiert, ob ihr ausgegrenzt, durch den Dreck gezogen oder ihr euch einfach nutzlos fühlt, ihr werdet niemals an eurem Wert verlieren. Jeder von euch ist wertvoll, vergesst das bitte niemals.“

Verfasser unbekannt

Zeit für große Steine

Eines Tages hält ein tibetischer Mönch einen Vortrag vor einer Gruppe Studenten. Da ihm nur sehr wenig Zeit zur Verfügung steht, möchte er den Studenten anhand einer Vorführung etwas sehr Wichtiges und Wertvolles mitteilen.

Als er vor der Gruppe dieser qualifizierten angehenden Studenten steht, sagt er: „Okay, Zeit für ein Rätsel.“ Er nimmt einen leeren 5-Liter Wasserkrug mit einer sehr großen Öffnung und stellt ihn auf den Tisch vor sich. Dann legt er ca. zwölf faustgroße Steine vorsichtig einzeln in den Wasserkrug.

Als er den Wasserkrug mit den Steinen bis oben gefüllt hat und kein Platz mehr für einen weiteren Stein ist, fragt er die Studenten, ob der Krug jetzt voll ist. Alle sagen „Ja!“

Er fragt: „Wirklich?“ Er greift unter den Tisch und holt einen Eimer mit Kieselsteinen hervor.

Einige hiervon kippt er in den Wasserkrug und schüttelt diesen, so dass sich die Kieselsteine in die Lücken zwischen den großen Steinen setzen.

Er fragt die Gruppe erneut: „Ist der Krug nun voll?“ Jetzt hat die Klasse ihn verstanden und einer antwortet „Wahrscheinlich nicht!“

„Gut“, antwortet er. Er greift wieder unter den Tisch und bringt einen Eimer voller Sand hervor. Er schüttet Sand in den Krug und wiederum sucht sich der Sand den Weg in die Lücken zwischen den großen Steinen und den Kieselsteinen.

Anschließend fragt er: „Ist der Krug jetzt voll?“ „Nein!“ ruft die Klasse. Nochmal sagt er „Gut!“.

Dann nimmt er einen mit Wasser gefüllten Krug und gießt das Wasser in den anderen Krug bis zum Rand. Nun schaut er die Klasse an und fragt sie „Was ist der Sinn meiner Vorstellung?“

Ein Perfektionist hebt seine Hand und sagt: „Es bedeutet, dass egal wie voll auch Dein Terminkalender ist, wenn Du es wirklich versuchst, kannst Du noch einen Termin dazwischen schieben.“

„Nein“, antwortet der Mönch, „das ist nicht der Punkt. Wenn Du nicht zuerst mit den großen Steinen den Krug füllst, kannst Du sie später nicht mehr hineinsetzen. Was sind die großen Steine in Eurem Leben? Eure Kinder, Personen, die Ihr liebt, Eure Ausbildung, Eure Träume, würdige Anlässe, Lehren und Führen von anderen, Dinge zu tun, die Ihr liebt, Zeit für Euch selbst, Eure Gesundheit, Eure Lebenspartner?“

Denkt immer daran, diese großen Steine zuerst in Euer Leben zu bringen, sonst bekommt Ihr sie nicht alle unter.

Wenn Du zuerst mit den unwichtigen Dingen beginnst (Kieselsteine, Sand), dann füllst Du Dein Leben mit Nebensächlichkeiten und beschäftigst Dich mit Sachen, die Dir nicht wirklich wichtig sind und Du wirst nie die wertvolle Zeit haben, für die großen und wichtigen Dinge in Deinem Leben - die „Großen Steine“ eben.

Heute Abend oder morgen Früh, wenn du über diese kleine Geschichte nachdenkst, stelle dir folgende Frage: Was sind die großen Steine in deinem Leben? Wenn du sie kennst, dann fülle deinen Wasserkrug zuerst damit.“

angelehnt an Stephen R. Covey

Zu schnell gefahren

Jack schaute kurz noch einmal auf seinen Tachometer, bevor er langsamer wurde: 73 in einer 50er Zone. Mist, das war das vierte Mal in gleicher Anzahl von Monaten.

Er fuhr rechts an den Straßenrand und dachte: "Lass den Polizisten doch wieder einmal herummosern über meinen Fahrstil. Mit etwas Glück würde ein noch schnellerer Autofahrer an ihnen vorbeiflitzen, an dem der Bulle mehr Interesse hätte."

Der Polizist stieg aus seinem Auto, mit einem dicken Notizbuch in der Hand. War das etwa Bob? Bob aus der Kirche?

Jack sank tiefer in seinen Sitz. Das war nun schlimmer als der Strafzettel: Ein christlicher Bulle erwischt einen Typen aus seiner eigenen Kirche. Er stieg aus dem Auto um Bob zu begrüßen. "Hi Bob. Komisch, dass wir uns so wieder sehen!"

"Hallo Jack." "Ich sehe du hast mich erwischt in meiner Eile nach Hause zu kommen, um meine Frau und Kinder zu sehen."

"Ja, so ist das."

"Ich bin erst sehr spät aus dem Büro gekommen. Diane erwähnte etwas von Roast Beef und Kartoffeln heute Abend. Verstehst du, was ich meine?"

"Ich weiß, was du meinst. Und ich weiß auch, dass du soeben ein Gesetz gebrochen hast."

Aua, dachte Jack. Das ging in die falsche Richtung. Zeit, die Taktik zu ändern.

"Bei wieviel hast du mich erwischt?"

"Siebzig. Würdest du dich bitte wieder in dein Auto setzen?"

"Ach Bob, warte bitte einen Moment. Ich habe den Tacho sofort gecheckt, als ich dich gesehen habe! Ich habe mich auf höchstens 65 km/h geschätzt!"

"Bitte Jack, setz dich wieder in dein Auto."

Genervt quetschte Jack sich wieder ins Auto. Ein Knall. Türe zu. Er starrte auf sein Armaturenbrett. Bob war fleißig am Schreiben auf seinem Notizblock. Warum wollte Bob nicht seinen Führerschein und die Papiere sehen?

Dann klopfte Bob an die Tür. Er hatte einen Zettel in der Hand. Jack öffnete das Fenster, maximal 5cm, gerade genug, um den Zettel an sich zu nehmen. Bob reichte ihm den Zettel und ging dann zu seinem Auto, ohne ein weiteres Wort zu verlieren.

Jack faltete den Zettel auf. Was würde ihn dieser Spaß wieder kosten? Doch, Moment: War das ein Witz? Das war gar kein Strafzettel! Jack las:

Lieber Jack, ich hatte einmal eine kleine Tochter. Als sie sechs Jahre alt war, starb sie bei einem Verkehrsunfall. Richtig geraten; der Typ ist zu schnell gefahren.

Einen Strafzettel, eine Gebühr und drei Monate Knast und der Mann war wieder frei. Frei um seine Töchter wieder in den Arm nehmen zu dürfen.

Alle drei konnte er wieder lieb haben. Ich hatte nur eine und ich werde warten müssen, bis ich in den Himmel komme, bevor ich sie wieder in den Arm nehmen kann.

Tausend Mal habe ich versucht, diesem Mann zu vergeben.

Tausend Mal habe ich gedacht ich hätte es geschafft. Vielleicht habe ich es geschafft, aber ich muss immer wieder an sie denken. Auch jetzt. Bete bitte für mich. Und sei bitte vorsichtig, Jack. Mein Sohn ist alles was ich noch habe. Bob

Jack drehte sich um und sah Bob wegfahren, bis er nicht mehr zu sehen war. Langsam fuhr auch er nach Hause. Zu Hause angekommen, nahm er seine überraschte Frau und die Kinder in den Arm und drückte sie ganz fest.

Das Leben ist so wertvoll. Behandle es mit Sorgfalt.

Verfasser unbekannt

Zwei Wölfe

Ein alter Indianer sitzt mit seiner Familie und seinem Enkelsohn am Lagerfeuer.

Sie reden über das Leben mit all seine Herausforderungen und da erzählt der Alte von einem Kampf. Es ist ein Kampf, der schon seit langer Zeit in seinem Inneren tobt.

Und er sagt zu seinem Enkel:

„Mein Sohn, dieser Kampf fühlt sich an, als würde er von zwei Wölfen ausgefochten.“

Der eine Wolf ist böse: *Er verkörpert die Angst, den Hass, Zorn und Neid, die Anspannung, den Stress, die Ungeduld, die Eifersucht, Sorgen, Schmerz, Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, Schuld, Vorurteile, Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, falschen Stolz und auch das Ego.*

Der andere Wolf ist gut: *Er verkörpert die Liebe, die Freude, den Frieden, die Gelassenheit, die Geduld, Hoffnung, Heiterkeit und Demut, die Güte, das Wohlwollen, Zuneigung, Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, Mitgefühl und den Glauben.“*

Der Enkel denkt einige Augenblicke über diese Worte nach. Dann schaut er seinen Großvater aufmerksam an und fragt:

“Großvater, welcher der beiden Wölfe gewinnt denn den Kampf?”

Und der alte Cherokee antwortete:

„Der, den du fütterst!“

Verfasser unbekannt

Zwei Engel

Zwei reisende Engel machten Halt, um die Nacht im Hause einer wohlhabenden Familie zu verbringen. Die Familie war unhöflich und verweigerte den Engeln im Gästezimmer des Haupthauses auszuruhen. Anstelle dessen, bekamen sie einen kleinen Platz im kalten Keller. Als sie sich auf dem harten Boden ausstreckten, sah der ältere Engel ein Loch in der Wand und reparierte es. Als der jüngere Engel fragte, warum, antwortete der ältere Engel:

"Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

In der nächsten Nacht rasteten die beiden im Haus eines sehr armen, aber gastfreundlichen Bauern und seiner Frau. Nachdem sie das wenige Essen, das sie hatten, mit ihnen geteilt hatten, ließen sie die Engel in ihrem Bett schlafen, wo sie gut schliefen.

Als die Sonne am nächsten Tag den Himmel erklomm, fanden die Engel den Bauern und seine Frau in Tränen. Ihre einzige Kuh, deren Milch ihr einziges Einkommen gewesen war, lag tot auf dem Feld.

Der jüngere Engel wurde wütend und fragte den älteren Engel, wie er das habe geschehen lassen können?

"Der erste Mann hatte alles, trotzdem halfst du ihm", meinte er anklagend.

"Die zweite Familie hatte wenig, und du ließst die Kuh sterben."

"Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen", sagte der ältere Engel.

"Als wir im kalten Keller des Haupthauses ruhten, bemerkte ich, dass Gold in diesem Loch in der Wand steckte. Weil der Eigentümer so von Gier besessen war und sein glückliches Schicksal nicht teilen wollte, versiegelte ich die Wand, sodass er es nicht finden konnte. Als wir dann in der letzten Nacht im Bett des Bauern schliefen, kam der Engel des Todes, um seine Frau zu holen. Ich gab ihm die Kuh anstatt dessen. Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

Manchmal ist das genau das, was passiert, wenn die Dinge sich nicht als das entpuppen, was sie sollten.

Wenn du Vertrauen hast, musst du dich bloß darauf verlassen, dass jedes Ergebnis zu deinem Vorteil ist. Du magst es nicht bemerken, bevor ein bisschen Zeit vergangen ist ...

Verfasser unbekannt

Zwillinge – Gibt es ein Leben nach der Geburt?

Im Mutterleib wuchsen Zwillinge heran. In dem Maße wie ihr Bewusstsein sich entwickelte, stieg auch ihre Freude:

„Ist es nicht wunderbar, dass wir leben?“, sagte eines Tages der eine zum anderen.

„Oh ja“, meinte der Angesprochene, und plantschte ein wenig mit seinen kleinen Händchen durch das Wasser, in dem sie schwammen, so dass es kleine Wellen schlug.

Die Zwillinge begannen im Laufe der Zeit ihre Welt zu entdecken. Dabei fanden sie auch die Schnur, die sie mit ihrer Mutter verband und ihnen Nahrung gab.

Beglückt sagten sie: *„Wie groß ist doch die Liebe unserer Mutter, dass sie ihr eigenes Leben mit uns teilt!“* So vergingen die Wochen und sie bemerkten, wie sie sich veränderten.

„Was bedeutet es, dass wir uns im Laufe der Zeit so verändern?“ fragte der eine den anderen.

Der antwortete: *„Das bedeutet, dass unser Aufenthalt in dieser Welt bald dem Ende zugeht.“*

„Aber ich will doch gar nicht gehen,“ entgegnete der zweite, und fügte hinzu:

„Glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?“

„Ja, das gibt es. Unser Leben hier ist nur dazu gedacht, dass wir wachsen und uns auf das Leben nach der Geburt vorbereiten, damit wir stark genug sind für das was uns erwartet.“

„Blödsinn, das gibt es doch nicht. Wie soll denn das überhaupt aussehen, ein Leben nach der Geburt?“

„Das weiß ich auch nicht so genau. Aber es wird sicher heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen?“

„So ein Unsinn! Herumlaufen, das geht doch gar nicht. Und mit dem Mund essen, so eine komische Idee! Es gibt doch eine Nabelschnur, die uns ernährt und die ist ja jetzt schon zu kurz zum Herumlaufen.“

„Doch es geht ganz bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders!“

„Wir werden unsere Lebensschnur verlieren. Wie aber sollen wir ohne sie leben? Vielleicht haben andere vor uns schon diesen Mutterschoß verlassen, doch keiner von ihnen ist zurückgekommen und hat uns gesagt, dass es ein Leben nach der Geburt gibt. Nein, die Geburt ist das Ende, da bin ich mir ganz sicher!“

„Es ist noch nie einer zurückgekommen von „nach der Geburt“. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende, danach ist alles dunkel und Quälerei.“

So fiel der eine, der Pessimistische von beiden, in einen tiefen Kummer und sagte:



„Wenn die Empfängnis mit der Geburt endet, welchen Sinn hat dann das Leben im Mutterschoß? Es ist sinnlos. Vielleicht gibt es gar keine Mutter?“

„Aber sie muss doch existieren“, protestierte der andere, „wie sollten wir sonst hierher gekommen sein? Und wie könnten wir am Leben bleiben?“

„Auch wenn ich nicht genau weiß, wie das Leben nach der Geburt aussieht, jedenfalls werden wir dann unsere Mutter sehen und sie wird für uns sorgen.“

„Mutter? Du glaubst an eine Mutter? Sag mir, hast du je unsere Mutter gesehen?“ fragte der erste, „Möglicherweise lebt sie nur in unserer Vorstellung, und wir haben sie uns bloß ausgedacht, damit wir unser Leben dann besser verstehen können. Wo ist sie denn bitte?“

„Na hier, überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie können wir gar nicht sein.“

„Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht.“

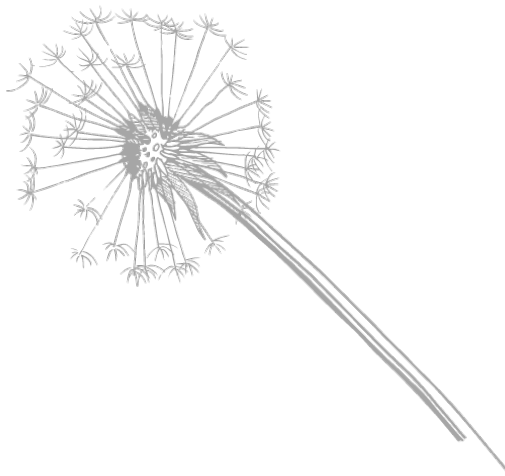
Doch manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt...“

So waren die letzten Tage im Schoß der Mutter gefüllt mit vielen Fragen und großen Ängsten.

Schließlich kam der Moment der Geburt.

Als die Zwillinge ihre Welt verlassen hatten, öffneten sie die Augen und was sie sahen, übertraf ihre kühnsten Träume und Vorstellungen.

Verfasser unbekannt



Zwei Freunde - In den Sand geschrieben

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Während der Wanderung kam es zu einem Streit und der eine schlug dem anderen im Affekt ins Gesicht.

Der Geschlagene war gekränkt.

Ohne ein Wort zu sagen, kniete er nieder und schrieb folgende Worte in den Sand:

"Heute hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen."

Sie setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase.

Dort beschlossen sie beide, ein Bad zu nehmen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihn buchstäblich in letzter Minute.

Nachdem sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein:

"Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet."

Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hatte, fragte erstaunt:

"Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?"

Der andere Freund antwortete:

"Wenn uns jemand gekränkt oder beleidigt hat, sollten wir es in den Sand Schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder auslöschen kann. Aber wenn jemand etwas tut, was für uns gut ist, dann können wir das in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann."

Verfasser unbekannt

Zum Jahreswechsel - ein Gebet

Goethe hat einmal sehr schön gesagt:

Das neue Jahr sieht mich freundlich an, und ich lasse das alte Jahr mit seinem Sonnenschein und seinen dunklen Wolken ruhig hinter mir.

Wieder ist ein Jahr fast vergangen. Das vergangene Jahr ist wie ein Mosaik, das ich betrachte.

Ich sehe dunkle Stellen und schwarze Tage. Ich denke an leidvolle Stunden und schwierige Zeiten. Ja, auch an Krankheit und Tod denke ich.

Das Mosaik des vergangenen Jahres zeigt aber auch anderes:

Ich sehe viele helle und frohe Farben.

Ich sehe Freude und Erholung, gemeinsame Feiern und glückliche Zeiten.

Ich habe Freundschaften genossen und Geborgenheit erfahren.

Das vergangene Jahr hat mich reifer gemacht. Ich durfte viele wichtige Erfahrungen machen.

Und vielleicht bin ich Gott oder das, was ich unter Gott verstehe, näher gekommen.

Das Mosaik des vergangenen Jahres ist ein Kunstwerk geworden.

Nun lege ich dieses Jahr dankbar in Gottes Hände und ich gehe daran, ein neues Mosaik zu gestalten. Auch das neue Jahr ist voller guter Möglichkeiten.

Ich möchte versuchen, mit Gottes Hilfe das beste daraus zu machen.

Das Mosaik des neuen Jahres möge hell und farbenfroh werden.

Gott segne Du mich, segne das neue Jahr und lass' mich zum Segen werden für viele Menschen.

unbekannt