





Angela Kraus

# Die ganze Welt in einem Satz

Geschichten und Zitate  
für Achtsamkeit, Meditation, Yoga



© 2024 Angela Kraus

Websites: [www.zeitfuerachtsamkeit.com](http://www.zeitfuerachtsamkeit.com) – [www.achtsam-lieben.de](http://www.achtsam-lieben.de)

Illustrationen von: Marie Schwarzer

Coverfoto von: Antonia Vilos

ISBN: 978-3-384-42200-2

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die gesammelten Geschichten und Zitate wurden von der Autorin nach bestem Wissen und Gewissen mit den zugehörigen Quellen versehen. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:  
Angela Kraus, Tournisauel 47, 53797 Lohmar, Germany.

## Inhalt

Vorwort	8
Autobiographie in 5 Kapiteln	10
Zwei Äpfel	12
Die zwei Mönche und die Frau am Fluss	13
Der angekettete Elefant	14
Im Garten des Königs	16
Beppo der Straßenkehrer	18
Der Indianer und die Wölfe	19
Der Mönch und der Brunnen	20
Kartoffel, Ei oder Kaffee	22
Weisheit eines Meisters	24
Achtsames Zuhören	26
Der Suchende	28
Der Esel, der Vater und der Sohn	32
Das kleine Glück	34

Die Geschichte vom Holzfäller	36
Als ich mich selbst zu lieben begann	38
Vier Kerzen	40
Der kleine Löwenzahn	42
Der Tempel der tausend Spiegel	44
Das Geheimnis der Dankbarkeit	46
Das Versteck der Weisheit	48
Der Heißluftballon	49
Die Pforten des Paradieses	52
Lebensbus	53
Das Grasbüschel und die Rose	56
Der Keks	58
Die Versammlung der Gefühle	60
Die Geschichte vom Seestern	63
Befreiung durch Anstrengung?	64
Der Fischer und der Investmentbanker	65
Zitate zum Reflektieren	69

Für alle, die den Mut haben,  
nach innen zu schauen.

## Vorwort

Ich liebe Weisheitsgeschichten und Zitate. In meinen MBSR- und auch Yoga-Kursen nutze ich sie regelmäßig zur Reflexion. Mittlerweile habe ich eine kleine Sammlung, aus der ich wählen kann für das jeweilige Thema, zu dem ich mit einer Gruppe arbeite.

Es geht in diesen Geschichten und Zitaten oft um unsere persönliche Prägung und Bewertung, um Selbsterkenntnis und natürlich um Gefühle. Also alles das, was uns zu Menschen macht.

Die Idee zu diesem kleinen Buch ist mir spontan kurz vor Weihnachten gekommen. Und als ich dann beim Weihnachts-Familien-Besuch das zeichnerische Talent meiner Nichte, Marie Schwarzer, bestaunte, habe ich sie spontan gefragt, ob sie sich vorstellen könnte, ein paar Zeichnungen für das Buch anzufertigen. Bis dahin war das Buch noch eine fixe Idee in meinem Kopf, die ich noch mit niemanden geteilt hatte.

Als Kinder haben wir alle Geschichten und Märchen geliebt; es genossen, wenn uns jemand etwas vorgelesen hat. Besonders Kindergeschichten vermitteln oft eine Botschaft. Die Geschichten in diesem Buch sind für Erwachsene gedacht und auch sie vermitteln Botschaften. Ich habe auch zwei Abschnitte aus dem Buch »Momo« von Michael Ende hier

aufgenommen. Eigentlich ist es ein Kinder- oder Jugendbuch, doch für mich ist es ein unglaublich inspirierendes Buch über Achtsamkeit. Das ist mir erst aufgefallen, als ich es meinem Sohn vor einigen Jahren vorgelesen habe.

Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch eine Inspiration für dich ist. Es ist weniger dafür gedacht, es wie einen Roman von vorne nach hinten durchzulesen. Lass dich eher von den Überschriften inspirieren und lese eine Geschichte ganz bewusst und lass sie etwas auf dich wirken. Oder vielleicht magst du jemandem aus diesem Buch vorlesen und ihr tauscht dann eure Gedanken dazu aus.

Ich wünsche dir ganz viel Freude mit diesem kleinen Buch und all seinen enthaltenen Geschichten, Zitaten und Zeichnungen.

Herzlichst

Angela

# *Autobiographie in 5 Kapiteln*

Portia Nelson

## 1. Kapitel

Ich gehe eine 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 herauszukommen.

## 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 nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

### 3. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich sehe es.

Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit.

Meine Augen sind offen.

Ich weiß, wo ich bin.

Ich weiß, dass ich das selbst zu verantworten habe.

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 entlang.

# Zwei Äpfel

Unbekannt

Ein kleines Mädchen hielt zwei Äpfel in ihren Händen. Da fragte ihre Mutter ihre kleine Prinzessin sanft und mit einem Lächeln: »Schatz, kannst du deiner Mama einen der beiden Äpfel geben?«

Das Mädchen sah die Mutter einige Sekunden lang an und biss dann plötzlich in einen Apfel und dann schnell in den anderen.

Die Frau spürte, wie ihr das Lächeln auf dem Gesicht gefror und bemühte sich, ihre Enttäuschung nicht zu zeigen. Sie war verärgert, dass ihre geliebte Tochter nicht mit ihr teilen wollte.

Plötzlich streckte das Mädchen eine Hand mit einem der angebissenen Äpfel aus und sagte: »Mami, nimm den hier, der schmeckt besser!«

# *Die zwei Mönche und die Frau am Fluss*

Aus dem Zen Buddhismus

Ein junger und ein alter Mönch machen eine Pilgerreise. Sie kommen an einen Fluss mit starker Strömung. Dort steht eine junge hübsche Frau, die sich offenbar davor fürchtet, den Fluss zu durchqueren.

Ohne zu zögern geht der alte Mönch zu der Frau, hebt sie auf seine Schultern und trägt sie zum anderen Ufer. Sie bedankt sich und geht ihres Weges. Daraufhin setzen die beiden Mönche ihre Pilgerreise fort.

Stunden später fängt der junge Mönch an, den anderen zu kritisieren und sagt wütend: »Du weißt doch, dass es uns als Mönchen nicht erlaubt ist, Frauen anzufassen! Wie konntest du nur gegen diese Regel verstoßen?«

Der alte Mönch, der die Frau durch den Fluss getragen hatte, hört sich die Vorwürfe des anderen ruhig an. Dann antwortet er: »Ich habe die Frau vor Stunden am Ufer des Flusses gelassen – warum trägst du sie immer noch mit dir herum?«

# *Der angekettete Elefant*

Jorge Bucay

Als ich ein kleiner Junge war, war ich vollkommen vom Zirkus fasziniert, und am meisten gefielen mir die Tiere. Vor allem der Elefant hatte es mir angetan. Wie ich später erfuhr, ist er das Lieblingstier vieler Kinder. Während der Zirkusvorstellung stellte das riesige Tier sein ungeheures Gewicht, seine eindrucksvolle Grösse und seine Kraft zur Schau.

Nach der Vorstellung aber und auch in der Zeit bis kurz vor seinem Auftritt blieb der Elefant immer am Fuss an einen kleinen Pflock angekettet. Der Pflock war allerdings nichts weiter als ein winziges Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckte. Und obwohl die Kette mächtig und schwer war, stand für mich ganz ausser Zweifel, dass ein Tier, das die Kraft hatte, einen Baum mitsamt der Wurzel auszureissen, sich mit Leichtigkeit von einem solchen Pflock befreien und fliehen konnte. Dieses Rätsel beschäftigt mich bis heute. Was hält ihn zurück? Warum macht er sich nicht auf und davon?

Als Sechs- oder Siebenjähriger vertraute ich noch auf die Weisheit der Erwachsenen. Also fragte ich einen Lehrer, einen Vater oder Onkel nach dem Rätsel des Elefanten. Einer von ihnen erklärte mir, der Elefant

mache sich nicht aus dem Staub, weil der dressiert sei. Meine nächste Frage lag auf der Hand: »Und wenn er dressiert ist, warum muss er dann noch angekettet werden?« Ich erinnerte mich nicht, je eine schlüssige Antwort darauf bekommen zu haben.

Mit der Zeit vergass ich das Rätsel um den angeketteten Elefanten und erinnerte mich nur dann wieder daran, wenn ich auf andere Menschen traf, die sich dieselbe Frage irgendwann auch schon einmal gestellt hatten.

Vor einigen Jahren fand ich heraus, dass zu meinem Glück doch schon jemand weise genug gewesen war, die Antwort auf die Frage zu finden: Der Zirkuselefant flieht nicht, weil er schon seit frühester Kindheit an einen solchen Pflock gekettet ist.

Ich schloss die Augen und stelle mir den wehrlosen neugeborenen Elefanten am Pflock vor. Ich war mir sicher, dass er in diesem Moment schubst, zieht und schwitzt und sich zu befreien versucht. Und trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht, weil dieser Pflock zu fest in der Erde steckt. Ich stelle mir weiter vor, dass er erschöpft einschläft und es am nächsten Tag gleich wieder probiert, und am nächsten Tag wieder, und am nächsten... Bis eines Tages, eines für seine Zukunft verhängnisvollen Tages, das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich in sein Schicksal fügt.

Dieser riesige, mächtige Elefant, den wir aus dem Zirkus kennen, flieht nicht, weil der Ärmste glaubt, dass er es nicht kann. Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt. Und das Schlimme dabei ist, dass er diese Erinnerung nie wieder ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft auf die Probe zu stellen.

Uns allen geht es ein bisschen so wie diesem Zirkuselefanten: Wir bewegen uns in der Welt, als wären wir an Hunderte von Pflöcken gekettet.

## *Im Garten des Königs*

Unbekannt

Es war einmal ein König. Eines Tages ging der König in seinen Garten. Und als er in den Garten kam, fand er dort nur welkende und sterbende Bäume, Sträucher und Blumen. Der König ging zu einer Eiche und fragte was geschehen sei. Die Eiche sagte, sie würde sterben, weil sie nicht so hoch werden könne wie die Tanne. Als der König sich nun einer Tanne

zuwandte, ließ diese nur ihre Zweige hängen, weil sie keine Trauben tragen könnte wie der Weinstock.

Und auch der Weinstock lag im Sterben, weil er nicht blühen konnte wie die Rose. Doch endlich entdeckte der König das wilde Stiefmütterchen. Das wilde Stiefmütterchen war blühend und frisch, wie eh und je. Der König fragte das Stiefmütterchen, warum es als einziges nicht im Sterben lag.

Auf seine Frage erhielt er folgende Antwort: »Für mich war klar, dass du ein Stiefmütterchen haben wolltest, als du mich einpflanztest. Hättest du eine Eiche, einen Weinstock oder eine Rose gewollt, hättest du eine Eiche, einen Weinstock oder eine Rose gepflanzt. Deshalb dachte ich: Da du mich hier eingepflanzt hast, sollte ich mein Bestes geben, um deinem Wunsch zu entsprechen. Und da ich ohnehin nichts anderes sein kann, als ich bin, versuche ich dies nach besten Kräften zu sein.«

# *Beppo der Straßenkehrer*

Buch Momo, Michael Ende

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 Besenstrich. 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.«

# *Der Indianer und die Wölfe*

Unbekannt

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer großen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte.

»Was fühlst du, wenn du heute darüber sprichst?« fragte der Enkel.

Der Alte antwortete: »Es ist so, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig. Der andere ist großmütig und liebevoll.«

Der Enkel fragte: »Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?« Darauf antwortete der alte Indianer: »Der Wolf, den ich füttere.«

# *Der Mönch und der Brunnen*

Aus dem Zen-Buddhismus

Einige Leute kamen zu einem einsamen Mönch und fragen ihn: »Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille und der Meditation?« Der Mönch war gerade mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt und forderte seine Besucher auf: »Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?« Die Leute blicken in den tiefen Brunnen und meinten: »Wir sehen nichts!«

Nach einer kurzen Weile hieß der Mönch seine Gäste erneut: »Schaut in den Brunnen. Was seht ihr jetzt?« Wieder blicken die Leute in den tiefen Brunnen. Dieses Mal riefen sie: »Jetzt sehen wir uns selbst!« Darauf entgegnete der Mönch: »Als ich vorhin Wasser geschöpft habe, war das Wasser unruhig. Jetzt ist es ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Man sieht sich selbst. Wartet noch etwas.«

Nach einer Weile forderte der Mönch die Leute ein drittes Mal auf: »Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?« Wieder sahen sie hinunter. »Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.« Da erklärte der Mönch: »Das ist die Erfahrung der Stille und Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.«



# *Kartoffel, Ei oder Kaffee*

Unbekannt

Es war einmal eine Tochter, die sich bei ihrem Vater beklagte, dass ihr Leben so anstrengend und aufreibend sei und sie nicht wisse, wie sie es schaffen solle. Sie war es leid, die ganze Zeit zu kämpfen und sich abzumühen. Es schien, als ob - sobald sie ein Problem gelöst hatte - das nächste an der Tür klopfte.

Ihr Vater, ein Koch, nahm sie daraufhin mit in die Küche. Er füllte drei Töpfe mit Wasser und stellte jeden auf eine Herdplatte, die er ganz aufdrehte. Sobald das Wasser in den drei Töpfen zu kochen begann, gab er Kartoffeln in einen Topf, Eier in den zweiten und gemahlene Kaffeebohnen in den dritten Topf. Dann setzte er sich und ließ sie kochen, ohne ein Wort zu seiner Tochter zu sagen.

Die Tochter wartete ungeduldig und wunderte sich, was er da tat. Nach zwanzig Minuten schaltete er die Platten aus. Er nahm die Kartoffeln aus dem Topf und legte sie in eine Schüssel. Er holte die Eier heraus und legte sie in eine andere Schüssel. Dann schöpfte er den Kaffee raus und füllte ihn in eine Tasse.

Als er sich zu ihr umdrehte, fragte er: »Meine Tochter, was siehst du?«  
»Kartoffeln, Eier und Kaffee«, antwortete sie gereizt.

»Schau genauer hin«, sagte er, »und berühre die Kartoffeln.« Das tat sie und stellte fest, dass sie weich waren. Dann bat er sie, ein Ei zu nehmen und es aufzuschlagen. Nachdem sie die Schale abgezogen hatte, betrachtete sie das hartgekochte Ei. Schließlich bat er sie, am Kaffee zu nippen. Sein Aroma zauberte ihr ein Lächeln auf die Lippen.

»Papa, was hat das zu bedeuten?«, fragte sie.

Daraufhin erklärte er, dass die Kartoffeln, die Eier und die Kaffeebohnen alle dem gleichen Unglück ausgesetzt waren - dem kochenden Wasser. Doch jedes reagierte anders. Die Kartoffel ging stark, hart und unnachgiebig hinein, aber im kochenden Wasser wurde sie weich und schwach. Das Ei war zerbrechlich. Die dünne äußere Schale schützte sein flüssiges Inneres, bis es in das kochende Wasser gelegt wurde. Dann wurde das Innere des Eis hart. Die gemahlene Kaffeebohnen aber waren einzigartig. Als sie dem kochenden Wasser ausgesetzt waren, veränderten sie das Wasser und schufen etwas Neues.

»Was bist du?« fragte er seine Tochter. »Wenn Schwierigkeiten an deine Tür klopfen, wie reagierst du? Bist du eine Kartoffel, ein Ei, oder eine Kaffeebohne?«

# *Weisheit eines Meisters*

Aus dem Zen-Buddhismus

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte:

»Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ...«

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: »Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?«

Er sagte wiederum:

»Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich ... «

Wieder sagten die Leute: »Aber das tun wir doch auch!«

Er aber sagte zu ihnen:

»Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.«

# *Achtsames Zuhören*

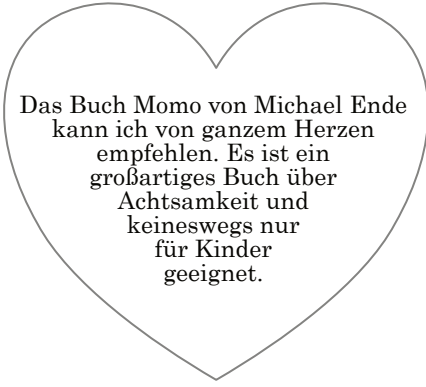
Buch Momo, Michael Ende

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war das Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur recht wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter

Millionen, einer, auf denen es überhaupt nicht ankommt, und er ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte das alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

So konnte Momo zuhören!



Das Buch Momo von Michael Ende  
kann ich von ganzem Herzen  
empfehlen. Es ist ein  
großartiges Buch über  
Achtsamkeit und  
keineswegs nur  
für Kinder  
geeignet.

# *Der Suchende*

Jorge Bucay

Ein Suchender ist jemand, der sucht, nicht unbedingt jemand, der findet. Auch ist es nicht unbedingt jemand, der weiß, wonach er sucht. Es ist schlicht und einfach jemand, für den das Leben eine Suche ist.

Eines Tages spürte der Suchende den Drang, nach Kammi zu gehen. Er hatte es sich zu Gewohnheit gemacht, mit solchen Eingebungen, die von irgendwoher aus seinem Inneren kamen, nicht lange zu fackeln und ihnen einfach zu folgen. Er ließ also alles stehen und liegen und machte sich auf den Weg.

Nach zwei Tagesmärschen über staubige Wege sah er in der Ferne Kammi liegen. Kurz vor dem Dorfeingang fiel ihm am rechten Wegesrand ein Hügel auf. Sofort war das Dorf vergessen, und er gab der Versuchung nach, sich einen Moment an diesem Ort auszuruhen. Der Suchende durchschritt das Tor und begann langsam zwischen den weißen Steinen umherzuspazieren, die verstreut zwischen den Bäumen standen. Er ließ seine Augen wie Schmetterlinge auf jedem Detail dieses farbenprächtigen Paradieses ruhen.

Seine Augen waren die eines Suchenden, und vielleicht erkannte er deshalb auf einem Stein jene Inschrift:

Abdul Tareg, lebte 8 Jahre, 6 Monate, 2 Wochen und 3 Tage

Er erschrak ein wenig, als er merkte, daß der Stein nicht einfach nur ein Stein, sondern ein Grabstein war. Es schmerzte ihn, zu erfahren, daß ein so junges Menschenkind an diesem Ort begraben lag. Als er sich weiter umschaute, bemerkte der Mann, dass auch der nächste Stein eine Inschrift trug. Er trat an ihn heran und las:

Yamir Kalib, lebte 5 Jahre, 8 Monate und 3 Wochen

Der Suchende zeigte sich zutiefst erschüttert. Dieser hübsche Ort war ein Friedhof, und jeder Stein war ein Grab. Nach und nach begann er, die einzelnen Grabsteine zu entziffern. Alle hatten sie ähnliche Inschriften: einen Namen und die genaue Lebenszeit des Toten. Was ihn aber derart in Schrecken versetzte, war die Tatsache, dass der älteste von ihnen kaum länger als elf Jahre gelebt hatte.

Von unendlichem Schmerz überwältigt, setzte er sich nieder und weinte. Der Friedhofswärter kam des Weges und trat auf ihn zu. Er sah ihm eine Weile still beim Weinen zu und fragte ihn dann, ob er um einen Familienangehörigen trauere.

»Nein, kein Angehöriger«, sagte der Suchende. »Aber was ist nur in diesem Dorf geschehen? Von welchem Schrecken wird dieser Ort heimgesucht? Warum liegen hier so viele Kinder begraben? Was für ein böser Fluch lastet auf diesen Menschen, dass sie einen Kinderfriedhof haben errichten müssen?«

Der Alte lächelte und sagte: »Beruhigen Sie sich. Es gibt keinen Fluch. Wir haben hier einen alten Brauch. Ich werde Ihnen davon erzählen: Wenn ein Jugendlicher fünfzehn Jahre alt wird, schenken ihm seine Eltern ein kleines Heftchen, so wie dieses, das ich hier trage, und das hängt er sich um den Hals. Unser Brauch ist es, dass von diesem Moment an jeder Augenblick, in dem einem etwas sehr Schönes widerfährt, in diesem Büchlein festgehalten wird.

Links wird aufgeschrieben, was uns so glücklich gemacht hat und rechts, wie lang das Glück gedauert hat. Seine künftige Braut kennengelernt und sich in sie verliebt zu haben. Wie lang dauert die große Leidenschaft, wie lang währt dieses Glück? Eine Woche? Zwei? Dreieinhalb? Und dann, der erste Kuss, wie lange hält der große Zauber an? Eineinhalb Minuten, solange wie der Kuss? Zwei Tage? Eine Woche? Schwanger zu werden und das erste Kind zur Welt zu bringen? Und die Hochzeit der Freunde? Die lang ersehnte Traumreise? Und das erste Wiedersehen mit dem Bruder nach seiner Rückkehr aus einem fernen Land? Wie lange dauert die Freude über diese Momente? Stunden? Tage?

Und so halten wir jeden freudvollen Augenblick in diesem Büchlein fest. Jeden Einzelnen. Und wenn jemand stirbt, so ist es unser Brauch, sein Büchlein aufzuschlagen und die Glücksmomente zusammenzurechnen, um das Ergebnis auf sein Grab zu schreiben. Denn für uns ist einzig und allein dies die wirklich gelebte Zeit.«

# *Der Esel, der Vater und der Sohn*

Nasreddin Hodscha

Ein Vater zog mit seinem Sohn und einem Esel in der Mittagshitze durch die staubigen Gassen. Der Sohn führte und der Vater saß auf dem Esel. »Der arme kleine Junge«, sagte ein vorbeigehender Mann. »Seine kurzen Beine versuchen, mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man nur so faul auf dem Esel sitzen, wenn man sieht, dass das Kind sich müde läuft?«

Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen. Es dauerte nicht lange, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme: »So eine Unverschämtheit! Sitzt doch der kleine Bengel wie ein König auf dem Esel, während sein armer, alter Vater nebenherläuft.« Dies tat nun dem Jungen leid und er bat seinen Vater, sich mit ihm auf den Esel zu setzen.

»Ja, gibt es sowas?«, sagte eine alte Frau. »So eine Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch und der junge und der alte Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus. Der arme Esel!« Vater und Sohn sahen sich an, stiegen beide vom Esel herunter und gingen neben dem Esel her.

Dann begegnete ihnen ein Mann, der sich über sie lustig machte: »Wie kann man bloß so dumm sein? Wofür hat man einen Esel, wenn er einen nicht tragen kann?«

Der Vater gab dem Esel zu trinken und legte dann die Hand auf die Schulter seines Sohnes.

»Egal, was wir machen«, sagte er, »es gibt immer jemanden, der damit nicht einverstanden ist. Ab jetzt tun wir das, was wir selber für richtig halten!«  
Der Sohn nickte zustimmend.



# *Das kleine Glück*

Unbekannt

Das kleine Glück war zufrieden. Hatte es doch keinerlei Hemmungen oder Skrupel bei all den schrecklichen Dingen um es herum, zu existieren. Im Gegenteil. Es lag in der Natur des kleinen Glücks eben diese Missstände zeitweise zu vertreiben. Und es mochte seine Vielfältigkeit, mit der es in Erscheinung trat; genauso wie seine Spontanität. Letztens z.B. fand sich das kleine Glück bei einem Gänseblümchen wieder, an dem ein Mädchen verzückt schnupperte. Kurz darauf huschte es zu einem älteren Mann, der lächelnd seinen Espresso schlurfte. Um danach bei einer jungen Mutter zu sein, die ein gemaltes Bild ihres Kindes betrachtete. Das kleine Glück lächelte und erinnerte sich an viele wunderbare Begebenheiten.

Jedoch zeigten sich auf seiner Stirn skeptische Falten, dachte es an all die Situationen, in denen es da gewesen war, es aber niemand bemerkt hatte. Das war wirklich völlig unverständlich für das kleine Glück. So sonderbar: Manche Menschen erlebten das kleine Glück während des Tages immer wieder - andere nahmen es gar nicht wahr.

Das kleine Glück beschloss, sich Rat beim großen Glück zu holen. Es dauert etwas, bis es das große Glück fand: Es saß arbeitslos auf einer Parkbank. Verwundert sagte das kleine Glück: »Wie kommt es, dass du hier so alleine sitzt? Gibt es niemanden, der neben dir Platz nehmen möchte?« „Nun, es ist seltsam«, antwortete das große Glück: »Die Menschen schauen mich in letzter Zeit sehr kritisch an. So als ob sie gar nicht glauben könnten, dass das große Glück bei ihnen ist. Gerade eben hat hier noch ein verliebtes Pärchen gesessen. Innig haben sie sich geküsst und mich trotzdem nicht bemerkt. Ihre Gedanken drehten sich um viele Sorgen, vor allem darum, was sie falsch machen könnten, was sie dem anderen nicht von sich zeigen wollen und so weiter....verstehst du: sie denken und denken und denken. Sie sind so beschäftigt, dass sie mich überhaupt nicht wahrnehmen. Manchmal kommt es mir so vor, dass sie mich für gefährlich halten, mich nicht spüren wollen.«

Da dämmerte dem kleinen Glück die Antwort auf seine Frage, weshalb es hier war. Was beim großen Glück groß ausgeprägt war, gab es beim kleinen Glück in kleiner Form. Die Menschen bemerkten das Glück nicht, weil sie auf andere Dinge achteten oder weil sie nicht spürten, nicht spüren wollten. Da fragte das kleine Glück: »Bist du sicher, dass sie dich für gefährlich halten? Du bist doch das große Glück!« »Ja das sagst du: Sie möchten mich gerne bei sich haben, aber sie möchten nicht, dass ich wieder verschwinde. Bei dir, dem kleinen Glück, fällt es nicht so auf, wenn du wieder weg bist.«

Das kleine Glück war noch erstaunter: »Wie können die Menschen denn glauben, dass du für immer da bleibst? Du bist da, gehst wieder weg, kommst irgendwann in neuer Form wieder, gehst wieder weg und so weiter. So ist es doch immer schon gewesen! Das ist der Zyklus des Lebens!«

Das große Glück seufzte: »Erklär das mal den Menschen!«

## *Die Geschichte vom Holzfäller*

Jorge Bucay

Es war einmal ein Holzfäller, der bei einer Holzgesellschaft um Arbeit vorsprach. Das Gehalt war in Ordnung, die Arbeitsbedingungen verlockend; also wollte der Holzfäller einen guten Eindruck hinterlassen. Am ersten Tag meldete er sich beim Vorarbeiter, der ihm eine Axt gab und ihm einen bestimmten Bereich im Wald zuwies. Begeistert machte sich der Holzfäller an die Arbeit. An einem einzigen Tag fällte er

achtzehn Bäume. »Herzlichen Glückwunsch«, sagte der Vorarbeiter. »Weiter so.« Angestachelt von den Worten des Vorarbeiters, beschloss der Holzfäller, am nächsten Tag das Ergebnis seiner Arbeit noch zu übertreffen. Also legte er sich in dieser Nacht früh ins Bett.

Am nächsten Morgen stand er vor allen anderen auf und ging in den Wald. Trotz aller Anstrengung gelang es ihm aber nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen. »Ich muss müde sein«, dachte er. Und er beschloss, an diesem Tag gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen. Im Morgengrauen erwachte er mit dem festen Entschluss, heute seine Marke von achtzehn Bäumen zu übertreffen. Er schaffte noch nicht einmal die Hälfte.

Am nächsten Tag waren es nur sieben Bäume, am übernächsten fünf, seinen letzten Tag verbrachte er fast vollständig damit, einen zweiten Baum zu fällen. In Sorge darüber, was wohl der Vorarbeiter dazu sagen würde, trat der Holzfäller vor ihn hin, erzählte, was passiert war, und schwor Stein und Bein, dass er geschuftet hatte bis zum Umfallen.

Der Vorarbeiter fragte ihn: »Wann hast du denn deine Axt das letzte Mal geschärft?« »Die Axt schärfen? Dazu hatte ich keine Zeit, ich war zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.«

# *Als ich mich selbst zu lieben begann*

Charly Chaplin an seinem 70. Geburtstag

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 dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man SELBST-BEWUSST-SEIN.

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 AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemand beleidigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzudrücken, obwohl ich wusste, dass die Zeit nicht reif war und der Mensch nicht bereit, 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 Einladung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

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 Freude und Glück bringt, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus. Heute weiß ich, das nennt man EINFACHHEIT.

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 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 noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag, Tag für Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken behindern und krank machen kann. Als ich mich jedoch mit meinem

Herzen verband, bekam der Verstand einen wertvollen Verbündeten.  
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten  
und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne  
knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN !

## *Vier Kerzen*

Unbekannt

Am Adventskranz brannten vier Kerzen. Draußen lag Schnee und es war  
ganz still. So still, dass man hören konnte, wie die Kerzen miteinander  
zu reden begannen. Die erste Kerze seufzte und sagte: »Ich heiße  
FRIEDEN. Mein Licht gibt Sicherheit, doch auf der Welt gibt es so viele  
Kriege. Die Menschen wollen mich nicht.« Ihr Licht wurde kleiner und  
kleiner und verglomm schließlich ganz.

Die zweite Kerze flackerte und sagte: »Ich heiÙe GLAUBEN. Aber ich fñhle mich überflüssig. Die Menschen glauben an gar nichts mehr. Was macht es für einen Sinn, ob ich brenne oder nicht?« Ein Luftzug wehte durch den Raum, und die zweite Kerze verlosch.

Leise und sehr zaghaft meldete sich nun die dritte Kerze zu Wort: »Ich heiÙe LIEBE. Mir fehlt die Kraft weiter zu brennen; Egoismus beherrscht die Welt. Die Menschen sehen nur sich selbst, und sie sind nicht bereit, einander glücklich zu machen.« Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.

Da kam ein Kind ins Zimmer. Erstaunt schaute es die Kerzen an und sagte: »Warum brennt ihr nicht? Ihr sollt doch brennen und nicht aus sein.« Betrñbt lieÙ es den Blick über die drei verloschenen Kerzen schweifen.

Da meldete sich die vierte Kerze zu Wort. Sie sagte: »Sei nicht traurig, mein Kind. So lange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen immer wieder anzñnden. Ich heiÙe HOFFNUNG.«

Mit einem kleinen Stück Holz nahm das Kind Licht von dieser Kerze und erweckte Frieden, Glauben und die Liebe wieder zu Leben.

# *Der kleine Löwenzahn*

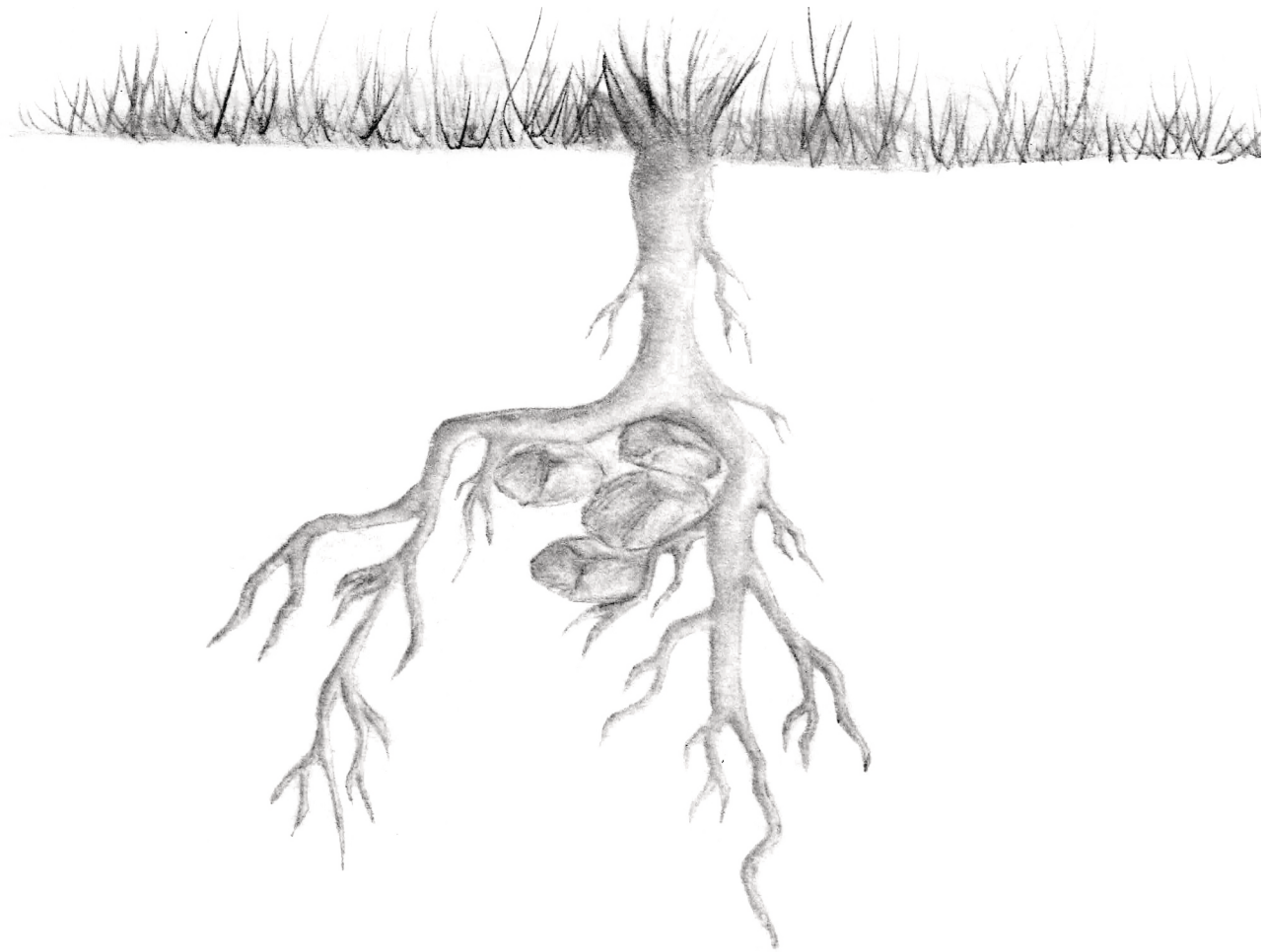
Unbekannt

»Oh«, sagte der kleine Löwenzahn, »meine Wurzel ist an einen Stein gestoßen. Jetzt kann ich sie gar nicht nach unten wachsen lassen. Das muss sie aber, sonst werde ich nicht groß!« »Mach dir nichts daraus«, sagte der große Löwenzahn, »das passiert immer wieder. Lass deine Wurzel einfach um den Stein herum wachsen«.

Darauf der kleine Löwenzahn: »Da muss ich ja einen großen Umweg zur Seite machen. Ich habe eine Pfahlwurzel, ein Teil von mir ist eine Pfahlwurzel! Und das heißt: senkrecht nach unten.« »Ich weiß,« sagte der große Löwenzahn, »und trotzdem ...«.

»Nein, nein, nein«, ereiferte sich der kleine Löwenzahn: »Pfahlwurzel bleibt Pfahlwurzel! Ich wachse nur nach unten!«

Und blieb klein.



# *Der Tempel der tausend Spiegel*

Fabel aus Indien

In einem fernen Land gab es vor langer, langer Zeit einen Tempel mit tausend Spiegeln und eines Tages kam, wie es der Zufall so will, ein Hund des Weges. Der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war und vorsichtig und ängstlich öffnete er das Tor und ging in den Tempel hinein. Und Hunde wissen natürlich nicht, was Spiegel sind und was sie vermögen und nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben.

Und der Hund begann zu knurren und er sah auf die vielen Spiegel und überall sah er einen Hund, der ebenfalls knurrte. Und er begann die Zähne zu fletschen und im selben Augenblick begannen die tausend Hunde die Zähne zu fletschen und der Hund bekam es mit der Angst zu tun. So etwas hatte er noch nie erlebt und voller Panik lief er, so schnell er konnte, aus dem Tempel hinaus. Dieses furchtbare Erlebnis hatte sich tief in das Gedächtnis des Hundes vergraben. Fortan hielt er es für erwiesen, dass ihm andere Hunde feindlich gesinnt sein mussten. Die Welt war für ihn ein bedrohlicher Ort und er ward von anderen Hunden gemieden und lebte verbittert bis ans Ende seiner Tage.

Die Zeit verging und wie es der Zufall so will, kam eines Tages ein

anderer Hund des Weges. Der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war und neugierig und erwartungsvoll öffnete er das Tor und ging in den Tempel hinein. Und Hunde wissen natürlich nicht, was Spiegel sind und was sie vermögen und nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben.

Und der Hund begann zu lächeln und er sah auf die vielen Spiegel und überall sah er einen Hund, der ebenfalls lächelte - so gut Hunde eben lächeln können. Und er begann vor Freude mit dem Schwanz zu wedeln und im selben Augenblick begannen die tausend Hunde mit ihrem Schwanz zu wedeln und der Hund wurde noch fröhlicher. So etwas hatte er noch nie erlebt und voller Freude blieb er, so lange er konnte, im Tempel und spielte mit den tausend Hunden. Dieses schöne Erlebnis hatte sich tief in das Gedächtnis des Hundes vergraben. Fortan sah er es als erwiesen an, dass ihm andere Hunde freundlich gesinnt waren. Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort und er ward von anderen Hunden gern gesehen und lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.

# *Das Geheimnis der Dankbarkeit*

Unbekannt

Eine weise, alte Frau lebte zufrieden in ihrer kleinen Hütte. Eines Tages kommen die Kinder des Dorfes zu ihr. Schüchtern stehen sie am Gartenzaun. Die Frau, die das aufgeregte Wispern natürlich längst wahrgenommen hat, wartet geduldig, bis sich eines der Kinder traut, sie anzusprechen.

»Die Leute im Dorf sagen, dass du reich bist.« sagt das Kind. »Warum lebst du dann in dieser kleinen Hütte und nicht in einem großen Schloss?« Nachdenklich blickt die alte Frau die Kinder an. »Sagen die Leute das? Nun, sie meinen damit nicht, dass ich viel Geld habe. Ich habe viel Freude am Leben – und deshalb bin ich reich.«

Nicht viel Geld und trotzdem reich? Wie war das zu verstehen? Die Kinder schauen erstaunt. »Soll ich euch mein Geheimnis verraten?« fragt die Frau. Erwartungsvolles Nicken bei den Kindern. Natürlich wollen sie das Geheimnis wissen!

Die Frau greift in die linke Tasche ihrer Weste und holt eine Handvoll Bohnen heraus. »Das ist das Geheimnis meines Glücks und meines Reichtums: Jeden Tag, wenn ich aufstehe, stecke ich eine Handvoll

Bohnen ein – in die linke Tasche. Und jedes Mal, wenn mir etwas gut gefällt und es mein Herz berührt, nehme ich eine Bohne und lege sie in meine rechte Tasche. Zum Beispiel wenn ich mich darüber freue, wie prächtig die Rosen in meinem Garten blühen – eine Bohne in die rechte Tasche. Wenn ein Vogel singt – eine Bohne. Wenn ein Mensch mich freundlich grüßt oder wenn die Sonne meine Haut wärmt – wieder eine Bohne. Am Abend nehme ich all die Bohnen dieses Tages aus meiner rechten Tasche. Ich erinnere mich daran, wie viel Gutes und Schönes ich an diesem Tag erlebt habe und sage „Danke“ dafür. Die Dankbarkeit macht mich reich! Wartet einen Moment! Ich hole etwas für euch...«

Still und staunend schauen die Kinder der alten Frau nach, die im Haus verschwindet. Die Dankbarkeit macht sie reich?! Mit einem Körbchen voller Bohnen taucht da die Frau schon wieder in der Haustür auf. Jedem Kind hält sie das Körbchen hin und jedes steckt eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche.

Und was tut die Frau, als die Kinder kurze Zeit später fröhlich abmarschieren? Sie nimmt nicht nur eine Bohne sondern sogar zwei aus der linken Tasche und legt sie in die rechte.

# *Das Versteck der Weisheit*

Unbekannt

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 so lange 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.

# *Der Heißluftballon*

Unbekannt

Ein Mann in einem Heißluftballon hat sich verirrt. Er geht tiefer und sieht einen Mann am Boden. Er sinkt noch weiter ab und ruft: »Entschuldigung, können Sie mir helfen? Ich habe einem Freund versprochen, ihn vor einer Stunde zu treffen und ich weiß nicht, wo ich bin.« Der Mann am Boden antwortet: »Sie sind in einem Heißluftballon in ungefähr 10 m Höhe über dem Boden. Sie befinden sich zwischen 40 und 41 Grad nördlicher Breite und zwischen 59 und 60 Grad westlicher Länge.«

»Sie müssen Ingenieur sein« sagt der Ballonfahrer. »Bin ich« antwortet der Mann am Boden, »Woher wussten Sie das?« »Nun« sagt der Ballonfahrer »alles was Sie mir sagen ist technisch korrekt, aber ich habe keine Ahnung, was ich mit Ihren Informationen anfangen soll und ich weiß immer noch nicht, wo ich bin. Offen gesagt waren Sie mir keine große Hilfe. Sie haben höchstens meine Reise noch weiter verzögert.«

Der Ingenieur antwortet: »Sie müssen Manager sein.« »Ja« antwortet der Ballonfahrer, »Aber woher wussten Sie das?«

»Nun“ sagt der Ingenieur, »Sie wissen weder wo Sie sind, noch wohin Sie fahren. Sie sind aufgrund einer Menge heißer Luft in Ihre jetzige Position gekommen. Sie haben ein Versprechen gemacht, von dem Sie keine Ahnung haben, wie Sie es einhalten können und erwarten von Leuten unter Ihnen, dass sie Ihre Probleme lösen. Tatsache ist, dass Sie in exakt der gleichen Lage sind wie vor unserem Treffen, aber jetzt bin ich schuld!«



# *Die Pforten des Paradieses*

Unbekannt

Ein mächtiger Samurai beschloss, seine spirituelle Bildung zu vertiefen. So machte er sich auf, einen berühmten buddhistischen Mönch zu suchen, der als Einsiedler hoch in den Bergen lebte. Als er ihn gefunden hatte, forderte er: »Lehre mich, was Himmel und Hölle sind!«

Der alte Mönch sah langsam zu dem muskelbepackten Samurai auf, der über ihm stand und musterte ihn von Kopf bis Fuß. »Dich lehren?« kicherte er. »Du musst sehr dumm sein, wenn du denkst, ich könnte einen wie dich etwas lehren. Schau dich an, du bist unrasiert, du stinkst, und dein Schwert ist wahrscheinlich verrostet.« Der Samurai geriet in Wut. Sein Gesicht wurde rot vor Zorn, als er sein Schwert zog, um dem lächerlichen Mönch, der da vor ihm saß, den Kopf abzuschlagen. »Das«, sagte der Mönch ruhig, »ist die Hölle.«

Der Samurai ließ sein Schwert fallen. Erst überkam ihn Reue, dann tiefe Zuneigung zu dem alten Mann. Dass dieser Mönch sein Leben riskiert hatte, um einen völlig Fremden etwas zu lehren, erfüllte sein Herz mit Liebe und Mitgefühl. Tränen stiegen in seine Augen. »Und das«, sagte der Mönch, »ist der Himmel.«

# *Lebensbus*

## Metapher aus der Psychologie

Stell dir vor, das Leben ist wie eine Reise und du bist der Fahrer deines Busses. Du hast deine Ziele, die du erreichen willst und als Fahrer steuerst du den Bus natürlich dahin. Aber du fährst ja einen Bus. Und wie das in einem Bus so üblich ist, sind im Laufe deines Lebens verschiedene Fahrgäste eingestiegen. Die Fahrgäste spiegeln deine Gedanken, Gefühle und alle möglichen inneren Zustände wider.

Manche von ihnen magst du. Zum Beispiel glückliche Erinnerungen oder positive Gedanken. Und anderen gegenüber bist du neutral. Und dann gibt es da natürlich auch die Fahrgäste, von denen du dir wünschst, dass sie nicht in den Bus gestiegen wären. Sie können fies, beängstigend und ziemlich unangenehm sein.

Manche Fahrgäste äußern ihre Meinung laut und aggressiv von ihren Plätzen, während andere sich zurückhalten. Und dann gibt es leider auch die, die dir Angst machen, indem sie nach vorne rennen und dir zuubrüllen, wo du ihrer Meinung nach gefälligst hinzufahren hast.

Du fährst also den Bus deines Lebens, mit allen möglichen Fahrgästen an Bord. Die nervigsten Fahrgäste wollen ganz vorne im Bus sein, wo du sie so gut wie möglich siehst. Und von da aus gehen sie dir dann auf die Nerven:

Die Ungeduld kann darauf bestehen, dass du dich beeilst! Die Angst schreit ständig etwas wie: »Bieg hier ab! Nein, nicht dahin fahren!« Die Selbstsabotage erzählt dir dauernd Sachen wie: »Dreh um! Das wird so nichts... der Bus wird auf diesen holprigen, umgepflasterten Straßen nicht durchkommen!« Und die Depression versucht, dich davon zu überzeugen, anzuhalten und mal eine Weile gar nicht zu fahren...

Da du ein guter Busfahrer sein möchtest, nimmst du die Meinungen der Fahrgäste sehr ernst. Vielleicht hältst du zwischendurch den Bus an und streitest dich mit dem einen oder anderen von ihnen. Und natürlich versuchst du, sie loszuwerden. Du ignorierst sie, du versuchst, dich abzulenken oder sie aus dem Bus zu werfen... aber sie sind deine inneren Zustände, also kannst du sie nicht für lange loswerden.

Das Problem ist: Wenn du den Bus anhältst, um dich zu sehr mit ihnen zu beschäftigen, bewegst du dich nicht in die Richtung, in die du eigentlich möchtest. Vielleicht hast du in der Vergangenheit auch schon den einen oder anderen Deal mit den anstrengenden Fahrgästen gemacht: Du gibst nach und tust, was sie dir sagen, wenn sie sich bereit erklären, im hinteren Teil des Busses still zu sein. Das mag sich

einfacher anfühlen, als mit ihnen zu streiten, aber es bedeutet, dass die Fahrgäste die Kontrolle über die Richtung haben, in die dein Bus fährt. Wenn du dich mit den Fahrgästen streitest oder ihnen nachgibst, hast du als Fahrer\*in nicht die Kontrolle darüber, wohin sich dein Leben entwickelt. Und wenn du dich von ihnen leiten lässt, ist es leider ziemlich wahrscheinlich, dass du nicht in die Richtung fährst, die dir eigentlich wichtig ist.

Denk immer daran, dass du der Fahrer oder die Fahrerin bist und dass DU am Steuer sitzt. Klar kann dir ein Fahrgast vorwerfen, dass du ein schlechter Fahrer bist... Aber du brauchst dir so ein Feedback nicht zu Herzen nehmen. Niemand kann dir vorschreiben, wo du den Bus hinfahren sollst. Du musst weder anhalten, noch die Richtung ändern.

Ja, deine Fahrgäste werden immer ihre Meinung äußern. Aber du kannst dich darin üben, sie auszublenden und dich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt. Wo DU wirklich hin möchtest und wie du so schnell wie möglich da hinkommst.

# *Das Grasbüschel und die Rose*

Unbekannt

Ein Grasbüschel war traurig und am Boden zerstört. »Was ist denn los mit dir? Du lässt ja deine Halme so hängen?«, sprach die rote Rose, die über ihm wuchs. »Alle trampeln nur auf mir herum und bewundern dich, oh du schöne Rose. Du bist gar das Zeichen der Liebe, so wunderbar und prächtig bist du in deinem Rot. Ich wünschte, ich könnte so sein wie du.«

Und die Rose begann zu weinen.

»Ohh, du liebes Grasbüschel, wie sehr ich dich doch beneide. Ich bin zwar schön, aber auch unnahbar. Mich bewundern sie zwar – aber fassen sie mich an, so tue ich ihnen weh und sie fluchen und beschimpfen mich. Wäre ich doch wie du, so weich und sanft. Sie ziehen sogar ihre Schuhe und Socken aus, um dich zu fühlen. Ich sehe doch, wie sie es genießen mit dir in Berührung zu sein, sehe ihr Lächeln, das Vergnügen in ihren Gesichtern. Und sogar ihren größten Schatz, ihre Kinder, schicken sie auf dich, weil du so flauschig und wohltuend bist. Und ich bin hier oben, zwar wunderschön, aber das hat seinen Preis. Ich bin unnahbar, einsam und allein.«

So hatte es das Grasbüschel noch nie gesehen. Plötzlich begann es zu verstehen. Es hatte sich immer nur auf seine Unzulänglichkeiten fokussiert und nie seine Einzigartigkeit, seine Stärken erkannt. Dank der Rose verstand es jetzt seinen wahren Wert und freute sich ab nun an, wenn Menschen und Tiere auf ihm herumliefen. Denn es ist sanft und weich und wohltuend, so wie es nur ein Grasbüschel sein kann.

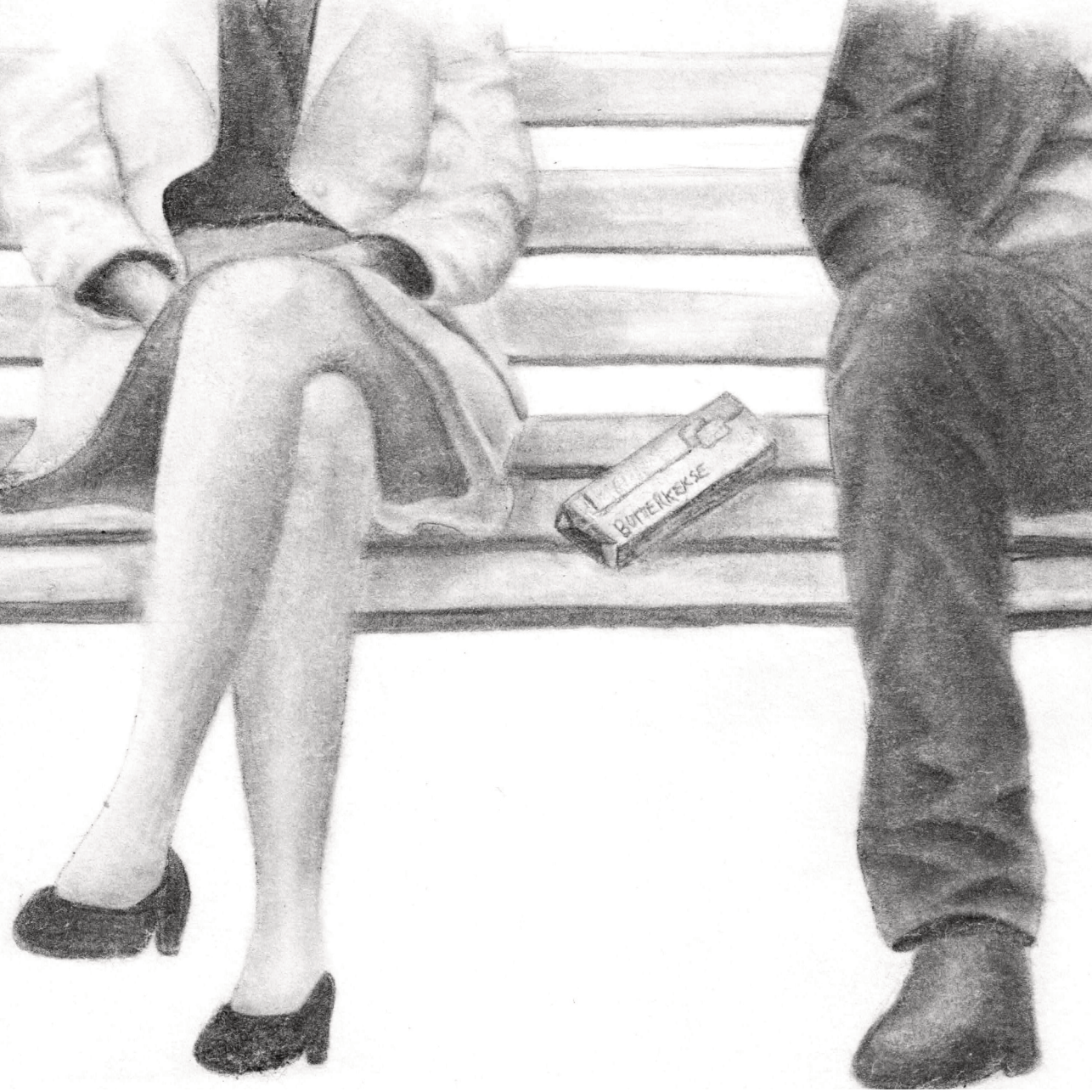
# *Der Keks*

Unbekannt

Eine junge Frau wartete auf einem großen Flughafen auf die Boarding-Time für ihren Flug. Weil sie schon 2 Stunden warten musste, entschied sie sich, ein gutes Buch zu kaufen und eine Packung Kekse. Sie setzte sich auf eine Bank im Ruheraum des Flughafens, um das Buch zu lesen. Auf der einen Seite der Bank, auf der die Packung mit den Keksen lag, begann ein Mann, in seiner Zeitschrift zu lesen.

Als sie den ersten Keks nahm, macht der Mann dasselbe. Sie war irritiert über dieses Verhalten, sagte aber nichts und dachte für sich: Wie frech ist das denn? Bei jedem Keks, den sie nahm, nahm der Mann auch einen und lächelte sie freundlich an. Als nur noch ein Keks übrig war, dachte sie: Und was macht er wohl jetzt? Der Mann nahm den letzten Keks, brach ihn in zwei Stücke und reicht ihr die eine Hälfte. Das war ihr jetzt aber wirklich zu viel! Blitzschnell nahm sie ihr Buch und Gepäck und rauschte hinüber zum Abfluggate.

Als sie sich im Flugzeug dann auf ihren Platz setzte, öffnete sie ihre Handtasche und fand da zu ihrer Überraschung.... ihre Packung Kekse, noch ganz ungeöffnet!



# *Die Versammlung der Gefühle*

Giesela Rieger

Vor langer Zeit wurden die Gefühle geschaffen, um in den Menschen zu wohnen. Ihre Bestimmung war es, den Menschen zu einem sinnvollen, glücklichen und erfüllten Leben zu verhelfen. Alle Gefühle waren erfreut, eine so schöne, wie verantwortungsvolle Aufgabe bekommen zu haben. Sie hatten ihre eigene Rangfolge und jeder wusste um seinen Platz und seine Bestimmung. Die Liebe war seit jeher das größte und beliebteste Gefühl; sie hatte immer für jeden ein offenes Ohr. Dicht bei der Liebe stand die Dankbarkeit; diese stärkte die Zufriedenheit. Lange Zeit lebten alle Gefühle harmonisch und ausgewogen miteinander. Wurde die Sorge mal zu groß, kam umgehend die Zuversicht zur Hilfe. Dem großen Kummer half stets der Trost, ebenso wurde die Schwere von der Leichtigkeit unterstützt. In diesem Sinne halfen sich alle Gefühle gegenseitig, wenn sie gebraucht wurden.

Eines Tages mussten die Gefühle jedoch feststellen, dass sie ihre Aufgaben kaum mehr bewältigen konnten. Manche wurden immer öfter von den Menschen unterdrückt und kamen seltener zum Vorschein. Andere hingegen bekamen viel mehr Macht als ihnen lieb war. Die Menschen erstellten zwei Kategorien für ihre Emotionen und unterteilten diese in »positive« und »negative« Gefühle. Das Materielle,

Laute und Schnelle bekam einen immer größeren Stellenwert. Weltweit berichteten die Medien vorwiegend über das »Schreckliche« und nur selten über das »Gute«! Hass, Wut, Neid, Ärger, Eifersucht, Gier, Angst und Sorge ... wurden stärker, sodass sie auf Hochtouren liefen, um ihre Anforderungen zu bewältigen und schließlich ständig überfordert waren. Die bislang positiven Gefühle waren verzweifelt, sie wurden immer weniger wahrgenommen. Sätze wie »Geiz ist geil«, »Liebe macht blind«, »Zeit ist Geld« zogen immer größere Kreise.

Trotz allergrößter Anstrengungen wurden die Gefühle Liebe, Dankbarkeit, Glück, Freude, Leichtigkeit ... immer mehr verdrängt. Das Gleichgewicht unter den Gefühlen stimmte nicht mehr. Die Angst und Verzweiflung wurden immer größer, die Traurigkeit weinte seit vielen Stunden, die Wut und Verurteilung machten den Hass für alles verantwortlich. Als alle Gefühle beinahe restlos überfordert waren, sprachen die Hoffnung und die Zuversicht ein Machtwort! Es wurde erstmalig eine Versammlung aller Gefühle einberufen. Geraume Zeit beratschlagten sie, wie sie wieder in Einklang leben könnten und erstellten folgenden Plan:

Die Liebe soll wieder das stärkste und mächtigste Gefühl sein, denn alles was mit Liebe geschieht, ist immer gut!

Die Dankbarkeit soll auch ganz oben stehen, denn wenn man dankbar ist, zieht man immer mehr an, für das man dankbar sein darf.

Die Hoffnung bekam wieder ihren Platz, denn wenn man hoffen kann, gibt man nicht so schnell auf.

Das Glück, die Freude und die Leichtigkeit bekamen wieder ihren bedeutenden Stellenwert und sie umarmten sich innig.

Die Traurigkeit war müde und durfte sich zurückziehen, mit der Erkenntnis, dass auch sie wichtig ist, denn nur wer fähig ist, manchmal traurig zu sein, ist auch fähig zum Lieben und zum Glückhsein.

Die Angst und die Sorge durften sich zufrieden in den Hintergrund stellen, dennoch wussten sie, dass sie schnell vor Ort sein könnten, wenn sie gebraucht wurden, um die Menschen vor Schlimmerem zu bewahren.

Die Verzweiflung begnügte sich mit ihrem kleinen Plätzchen am Rande und blickte glücklich zur Hoffnung.

Als alle Gefühle wieder im Einklang waren, kam der Hass hervorgekrochen. Mit einem zufriedenen Lächeln umarmte er die Liebe sowie alle anderen Gefühle und sprach: »Ich habe viel zu lange auf dieser Welt regiert, schon lange möchte ich gehen. Nun, da die Harmonie wieder eingelehrt ist, kann ich endlich in Frieden ziehen. Lebt wohl!«

Die Weisheit sprach das Schlusswort: »Wenn der Mensch es zulässt, seine Gefühle wahrzunehmen und jedem Gefühl seinen angemessenen Platz gibt, wird er erkennen, dass das Leben ein Geschenk ist – einzigartig, lebendig und wunderschön!«

# *Die Geschichte vom Seestern*

William Ashburn

Es war einmal ein alter Mann. Jeden Morgen lief er am Meer entlang. Eines Tages sah er ein kleines Mädchen, das emsig am Strand umherlief, etwas aufhob und ins Meer warf. Als der Mann näher kam, fragte er das Mädchen: »Guten Morgen, was machst du da?«

Das Mädchen richtete sich auf und sprach: »Ich werfe die Seesterne, die durch die Flut an Land gespült wurden, ins Meer zurück. Es ist Ebbe und die Sonne brennt. Wenn ich es nicht tue, dann sterben sie.«

Verwundert sah der alte Mann sie an. »Ist dir denn nicht klar, dass der Strand hier meilenweit ist? Es liegen überall Seesterne. Du kannst sie unmöglich alle retten. Was hat es da für eine Bedeutung, ob du die paar zurück ins Wasser wirfst?«

Da hob das Mädchen einen weiteren Seestern auf, lächelte und sprach: »Für diesen einen bedeutet es alles.«

# *Befreiung durch Anstrengung?*

Aus dem Zen Buddhismus

Ein junger Mann suchte einen Zen-Meister auf. »Meister, wie lange wird es dauern, bis ich Befreiung erlangt habe?« »Vielleicht zehn Jahre«, entgegnete der Meister.

»Und wenn ich mich besonders anstrenge, wie lange dauert es dann?«, fragte der Schüler. »In dem Fall kann es zwanzig Jahre dauern«, erwiderte der Meister.

»Ich nehme aber wirklich jede Härte auf mich. Ich will so schnell wie möglich ans Ziel gelangen«, beteuerte der junge Mann. «Dann», erwiderte der Meister, »kann es bis zu vierzig Jahre dauern.«

# *Der Fischer und der Investmentbanker*

Unbekannt

Ein Fischer sitzt am Strand, wo er gerade mit seinem Boot angelegt hat. Es ist noch früher Nachmittag und er hat bereits drei Thunfische gefangen. Da kommt ein junger Mann vorbei, der Investmentbanker ist, und fragt ihn: »Warum fangen Sie nicht noch ein paar mehr Fische, es ist doch noch recht früh.« Und der Fischer antwortet. »Ach wissen Sie, Ich habe heute noch ein paar schöne Dinge vor. Ich möchte noch mit meiner Familie zusammen sein. Dann möchte ich mich mit ein paar Freunden treffen und Wein trinken und ein bisschen Musik spielen. Dann möchte ich mich noch ein bisschen hinsetzen und den Tag genießen und einfach nichts tun.«

Der Investmentbanker erklärt ihm: »Ja wissen Sie, ich habe da eine ganz tolle Idee für Sie. Wenn Sie einfach nur jeden Tag ein paar Stunden mehr arbeiten würden, dann könnten Sie ein paar mehr Fische fangen und das Geld sparen und sich davon nach einiger Zeit ein größeres Boot kaufen. Mit dem größeren Boot könnten Sie dann noch mehr Fische fangen. Und Sie könnten diese größere Menge direkt über den Großhändler für mehr Geld verkaufen. Sie würden größere Profite machen und dann könnten Sie irgendwann selbst eine Fabrik kaufen. Nach einiger Zeit könnten Sie dann sogar an die Börse gehen und Ihre Firma verkaufen, für Millionen.

Der Fischer fragt den Investmentbanker daraufhin: »Wie lange würde das ganze ungefähr dauern?« Und der Investmentbanker antwortet: »Na, so 15 bis 20 Jahre etwa, wenn Sie Glück haben.« Der Fischer fragt den Investmentbanker weiter: »Und was würde ich dann tun, wenn ich das gemacht hätte, wenn ich das verkauft hätte?«

Der Investmentbanker überlegt einen Moment und antwortet dann. »Naja, dann könnten Sie den Tag mit Ihrer Familie verbringen, den Abend mit Ihren Freunden zusammen sein, Musik machen, Wein trinken, und auch einfach mal nichts tun. Und dann hätten Sie auch noch Zeit ein bisschen fischen gehen.«

Und der Fischer sagt: »Ja das ist doch genau das, was ich jetzt gerade tue.«





## Zitate zum Reflektieren

Auf den folgenden Seiten habe ich einige Zitate und Sprüche gesammelt, die mich persönlich sehr ansprechen. Mich fasziniert immer wieder, dass es möglich ist, in einem Satz eine so komplexe Botschaft zu vermitteln.

Ich habe jedem Zitat eine eigene Seite gewidmet; eigentlich sogar eine Doppelseite. Es gibt neben dem Zitat immer Raum für deine persönlichen Gedanken. Suche dir eines der Zitate aus und mache dir Notizen dazu oder auch eine Zeichnung. Vielleicht magst du auch etwas einkleben, zum Beispiel getrocknete Blumen oder irgendetwas anderes, was du mit der Botschaft des Zitats verbindest.

Wenn ein Zitat dich besonders anspricht, stelle das Buch gerne geöffnet in einem Buchständer sichtbar in dein Umfeld, um dich eine zeitlang liebevoll daran zu erinnern. Nutze die Gelegenheit, dieses Buch zu deinem ganz persönlichen Buch zu machen.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude mit den Zitaten und viele kreative Momente in der Auseinandersetzung mit ihnen.

Herzlichst

Angela

Raum für dich:

“

*Meditiere täglich  
20 Minuten.  
Es sei denn, du hast keine  
Zeit, dann meditiere  
täglich eine Stunde.*

Buddhistisches Sprichwort

Raum für dich:

“

*Wer immer tut,  
was er schon kann,  
bleibt immer das,  
was er schon ist.*

Henry Ford

Raum für dich:

“

*Wenn ich mich selbst so  
annehmen kann, wie ich bin,  
kann ich auch dich so  
annehmen, wie du bist.*

Christiane Wolf

Raum für dich:

“

*Je stiller du wirst,  
desto mehr  
kannst du hören.*

Ram Daas

Raum für dich:

“

*Ganz gleich, ob du denkst  
du kannst es oder  
du kannst es nicht:  
Du wirst auf jeden Fall  
recht behalten.*

Henry Ford

Raum für dich:

“

*Die Stille ist nicht leer,  
sie ist voller Antworten.*

Unbekannt

Raum für dich:

“

*Der Sinn des Lebens besteht  
nicht darin, ALTES  
zu bekämpfen, sondern  
NEUES zu erschaffen.*

Unbekannt

Raum für dich:

“

*Wer stets das Haar sucht,  
dem entgeht die Suppe.*

Unbekannt

Raum für dich:

“

*Zeit, die wir uns nehmen  
ist Zeit,  
die uns etwas gibt.*

Ernst Ferstl

Raum für dich:

“

*Deine Aufgabe ist es nicht,  
die Liebe zu suchen,  
sondern all die Hindernisse  
in dir zu finden, die du  
dagegen aufgebaut hast.*

Rumi

Raum für dich:

“

*Wenn wir unsere Bedürfnisse  
nicht ernst nehmen,  
tun andere es  
auch nicht.*

Marshall B. Rosenberg

Raum für dich:

“

*Jenseits von richtig und  
falsch gibt es einen Ort.  
Hier können wir  
einander begegnen.*

Rumi

Raum für dich:

“

*Nicht die Glücklichen  
sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren,  
die glücklich sind.*

George Herbert Morrison

Raum für dich:

“

*Du kannst die Wellen  
des Lebens nicht stoppen.  
Aber du kannst lernen  
zu surfen.*

Jon Kabat-Zinn

Raum für dich:

“

»Du stolperst nicht, weil  
ich hinter dir gehe«, sagt  
die Vergangenheit.

»Du stolperst, weil du so  
oft zu mir zurückblickst.«

Unbekannt

Raum für dich:

“

*Manche Menschen  
spüren den Regen.  
Andere werden nur naß.*

Bob Marley

Raum für dich:

“

*Wenn der Tag nicht  
dein Freund war,  
so war er  
dein Lehrer.*

Unbekannt

Raum für dich:

“

*Die Liebe allein versteht  
das Geheimnis,  
andere zu beschenken und  
dabei selbst reich zu werden.*

Clemens von Brentano

Raum für dich:

“

*Du wirst morgen sein,  
was Du heute  
denkst.*

Buddha

Raum für dich:

“

*Man tut schon einiges,  
wenn man manches  
läßt.*

Unbekannt

Raum für dich:

“

*Sich Sorgen zu machen  
nimmt nicht die Probleme  
von morgen,  
sondern den Frieden  
von heute.*

Unbekannt

Raum für dich:

“

*Nur weil du die Sonne nicht  
siehst und der Himmel grau  
ist, heißt das nicht, dass  
sie nicht da ist .*

Unbekannt

Raum für dich:

“

*Es gibt nur zwei Tage im  
Jahr, an denen man nichts  
tun kann.*

*Der eine ist Gestern,  
der andere Morgen.*

Dalai Lama

Raum für dich:

“

*Man kann dem Leben  
nicht mehr Tage geben.  
Aber den Tagen  
mehr Leben.*

Chinesisches Sprichwort

Raum für dich:

“

*Warte nicht darauf, dass  
die Menschen dich anlächeln.  
Zeige Ihnen, wie es geht.*

Pippi Langstrumpf

Raum für dich:

“

*Beherrsche deinen Geist  
oder er wird dich  
beherrschen.*

Buddha

Raum für dich:

“

*Das Neue ist schon da!  
Das Alte macht nur viel  
Lärm beim Sterben.*

Eckhart Tolle

Raum für dich:

“

*Gedanken sind  
Beschäftigungsangebote  
unseres Geistes.*

Unbekannt

Raum für dich:

“

*Das Glück liegt in uns,  
nicht in den Dingen.*

Buddha

Raum für dich:

“

*Beklage dich nicht über  
die Dunkelheit.  
Zünde eine Kerze an.*

Konfuzius



Neben Achtsamkeits-, Yogakursen und meiner Klangarbeit widme ich mich gemeinsam mit meinem Mann der achtsamen Sexualität. Wir begleiten Paare in unterschiedlichen Formaten auf ihrem Weg. Gemeinsam haben wir 2022 unser Buch veröffentlicht:

Achtsam Lieben  
Eine sexuelle Entdeckungsreise  
für mehr Sinnlichkeit,  
Intimität und Nähe

tredition Verlag  
ISBN 978-3-347-70975-1

