

Eine Stunde Zeit für mich – Kleine Verschnaufpausen im Alltag

Vortrag im Naturkaufhaus Body & Nature Würzburg am 29. 4. 2008. Gehalten von Christine Krokauer, Familien- und Sozialberaterin.

Einen wunderschönen guten Abend,

Sie sind alle gekommen, um sich eine Stunde Auszeit vom Alltag zu gönnen und Sie alle hoffen vermutlich, dass ich Ihnen jetzt eine Stunde lang einen Tipp nach dem anderen erzähle, ebenfalls hoffend, einer möge für Sie richtig sein.

Damit hätten wir geschafft, was oft passiert: Sie kommen mit großen Erwartungen. Ich komme mit großen Ängsten, Ihren Erwartungen gerecht zu werden. Am Ende gehen Sie geknickt, ich frustriert und allen ist nicht geholfen.

Nein. Sie bekommen von mir jetzt keine Tipps. Dafür gibt es eine gewaltige Buchindustrie, die mit Ratgebern, Entspannungs-CDs, Millionen von Seminaren zum Thema beeindruckende Umsätze schaufeln. Manch einen mag ja das eine oder andere helfen. Im Endeffekt verpufft allerdings Vieles und die Suche beginnt von Neuem.

Ich lade Sie von Herzen ein – gehen Sie mit mir durch diese eine Stunde. Schauen Sie, was geschieht, was kommt, was passiert, fühlen Sie, was das mit Ihnen macht. Zu Beginn möchte ich Ihnen erst einmal die Möglichkeit geben, hier im Raum anzukommen. Ich bitte Sie nun, Ihre Augen zu schließen.

Sitzen Sie bequem? Spüren Sie, wie Sie sitzen?

Stehen die Füße gut und warm auf dem Boden?

Sind die Waden locker, die Knie?

Spüren Sie die Sitzfläche des Stuhls? Merken Sie, wie der Stuhl Ihr Gewicht trägt? Sie müssen es nicht mehr tragen, der Stuhl macht das gern für Sie.

Fühlen Sie die Rückenlehne, sie stützt Ihren Rücken, auch das müssen Sie nun endlich nicht mehr machen.

Wie sitzt Ihr Kopf auf dem Halswirbel? Verspannte Schultern, die hochgezogen sind? Lassen Sie die Schultern einfach los. Sie dürfen endlich ruhen. Der Kopf darf in Ruhe und Gelassenheit oben sitzen.

Wie geht es Ihren Armen, die heute den ganzen Tag beschäftigt waren? Sie haben jetzt frei. Sie dürfen locker auf den Oberschenkeln ruhen.

Gehen Sie in Ihre Finger, bewegen Sie jeden einzelnen Finger und erlauben ihm, sich auszu-ruhen.

Sitzen Sie locker? Dann atmen Sie dreimal tief ein und aus.

Wenn Ihnen danach ist, öffnen Sie die Augen und kommen Sie wieder hier im Raum an.

Sie alle hier vor mir stehen im Alltag ihren Mann, ihre Frau. Beruf, Familie, Haushalt, Verantwortung, vielleicht Pflege von Angehörigen und Kranken, Anforderungen von allen Seiten und permanent zu wenig Zeit. Zeit für sich selbst haben Sie schon gar nicht.

Ja. Das ist das übliche Bild in unserer Zeit. Da haben wir Maschinen für alles und fragen uns, wie unsere Vorfahren es geschafft haben, den Sonntag zu heiligen. An dem erledigen wir modernen Menschen unsere Hausarbeit, weil wir unter der Woche dazu nicht kommen. Sie vielleicht nicht, aber so manch anderer schon.

Erstaunlicherweise hatten unsere Altvorderen täglich 24 Stunden Zeit. Mindestens 10 bis 12 Stunden davon verbrachten sie an sechs Wochentagen mit ihrer Berufstätigkeit, wenn es

Männer waren, ebenso lange arbeiteten die Frauen in ihrem Haushalt. Es müssen andere, längere Stunden gewesen sein als heute, oder?

Wir sammeln jetzt einmal ein paar Stichworte, wie Sie Ihren Alltag beschreiben würden. Schenken Sie mir immer ein Wort oder Stichworte, was eben auf Ihren Alltag zutrifft:

- wird aufs Flipchart notiert –

Wir sehen wenig Positives, vieles kann man umschreiben mit „Hamsterrad“, „keine Entscheidungsfreiheit“, „ich muss mich dauernd nach den anderen richten“. Das Hauptproblem könnte man in einem Satz zusammenfassen:

Ich habe den Eindruck, dass ich mich in meinem Alltag permanent nach den Forderungen anderer richten muss. (wird angeschrieben mit rot)

Ich frage Sie: Stimmt das? Ist das wirklich wahr? Wissen Sie mit allerletzter Sicherheit, dass Ihr Partner von Ihnen erwartet, dass Sie abstauben, einkaufen und kochen? Ist es absolut todsicher, dass Ihr Chef von Ihnen erwartet, dass Sie Ihren Urlaub canceln, um zu arbeiten? Ganz sicher? Hundertpro? Ich wage die kühne Behauptung, dass Sie das nicht mit allerletzter Sicherheit wissen können. Es ist schlichtweg Ihre persönliche Sicht der Dinge. Sie richten sich, um den Satz oben wahrer zu formulieren, nach anderem:

Ich stelle permanent Forderungen für mich auf, die ich zu erfüllen versuche.

Klingt das für Sie wahrer? Ehrlicher? Im Grunde Ihres Herzens?

Damit haben Sie einen sehr schweren Schritt zur Erkenntnis bewältigt. Wenn Sie erkennen, dass die meisten Forderungen, die an Sie herangetragen werden, nur dazu dienen, dass es andere bequemer haben, dürfen Sie sie zurückgeben. Es sind nicht Ihre Forderungen. Die einzige Forderung, die an Sie gestellt wird, lautet: Leben Sie Ihr Leben. Und bedenken Sie, was Christian Morgenstern sagt:

Wir brauchen nicht so fortzuleben,
wie wir gestern gelebt haben.
Machen wir uns nur von dieser
Auffassung los und tausend Möglichkeiten
Laden uns zu neuem Leben ein.

Ich laden Sie herzlich ein: Wenn die nächste Forderung an Sie gerichtet wird, vermeiden Sie spontanes Ja. Erbitten Sie sich einen Augenblick, eine Nacht, eine Woche Bedenkzeit, je nachdem, was für eine Frage es war. Überlegen Sie: Kann ich diese Aufgabe bewältigen? Möchte ich sie annehmen? Welche Folgen hat das für mich? Muss ich dafür anderes aufgeben? Sind große Verschiebungen notwendig? Tangiert diese neue Frage die Interessen anderer Menschen in meinem Umfeld? Spüren Sie jede einzelne Frage ab, horchen Sie auf Ihre innere Stimme. Solche tiefen Fragen sind natürlich nicht notwendig, wenn Ihre Arbeitskollegin Sie fragt: Kannst du die Tassen heute spülen bitte? Dann haben Sie dennoch die Wahl, ja oder nein zu sagen. Üben Sie das „Nein“, das „Ja“ können Sie schon.

Und machen Sie eine erstaunliche Erfahrung: Sie sind den anderen Menschen nicht mehr wert, weil Sie sich permanent wie ein Lastesel jeden Sack aufladen. Wenn Sie nein sagen, erfahren Sie zunächst sicherlich Verwirrung. Ihr Gegenüber wird denken: Die kriegt sich wieder ein, und neue Forderungen anschleppen. Bleiben Sie konsequent. Sie werden in einem

ganz anderen Maß respektiert. Und begründen Sie Ihr Nein nicht! Warum sollten Sie Ihrem Gegenüber begründen: Ich räume dein Zimmer nicht auf, weil ich Zeit für mich brauche! Ich bügle deine Hemden nicht, weil ich nicht einsehe, dass du nach der Arbeit zum Sport gehst und noch mehr Wäscheberge anschleppst und ich steh nach dem ganzen Tag im Geschäft daheim, koche, wasche, bügle und fall tot ins Bett? Ich werde die Überstunden am Samstag nicht machen, weil ich am Samstag noch die Wäsche meiner alten Mutter wasche, ihr Unkraut im Garten jäte und dann das Auto in die Waschanlage bringe? – Das alles werden Sie nicht sagen. Wenn Sie das Gefühl haben, ein anderer kann die gleiche Aufgabe ebenfalls erledigen, dürfen Sie sich ein Nein sehr gut erlauben. Das ist extrem schwer, aber wenn Sie nicht irgendwann einen Infarkt bekommen wollen, durch eine Krebserkrankung final gestoppt werden möchten in Ihrer Lebensplanung und endlich wissen möchten, was SIE eigentlich vom Leben erwarten und lernen möchten, Ihre eigenen Bedürfnisse zu hören, sollten Sie mit sich einen innerlichen Vertrag schließen: Heute ist der 28. April. Das ist der beste Tag, mit etwas Neuem zu beginnen. Ich halte mich an Nelson Mandela:

„Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein.
Unsere tiefste Angst ist es,
dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
was wir am meisten fürchten.

Wir fragen uns: Wer bin ich denn, um von mir zu glauben, dass ich brilliant, großartig, begabt und einzigartig bin?
Aber genau darum geht es. Warum solltest du es nicht sein?
Du bist ein Kind Gottes.

Dich klein zu machen, nützt der Welt nicht.
Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen,
nur damit sich andere Menschen um dich herum nicht verunsichert fühlen.
Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.
(...)
...indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,
geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,
das Gleiche zu tun.
Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unser Dasein automatisch die anderen.“

In der Beratung höre ich oft die Aussagen: „Aber ich kann doch nicht den Haushalt verrotten lassen, die Wäscheberge ignorieren, meinem Chef sagen, ich muss mich im Loslassen üben und all diesen Kram!“ In Ordnung. Sie dürfen das alles beibehalten, dann allerdings üben Sie Ihre Tätigkeiten bitte mit Freude und ohne zu klagen aus. Dann ist es Ihr innerer Wunsch, dann ist das auch vollkommen in Ordnung. Wenn Sie Ihre Erfüllung darin sehen, es anderen Menschen bequem zu machen, ist das für Ihre Umwelt wunderbar. Und wenn Sie merken, dass das für Sie nicht so gut ist, ändern Sie es eben dann, wenn Ihnen das bewusst wird. Dass Sie hier sitzen, zeigt mir, dass Sie zu viel um die Ohren haben. Also ist die Lage nicht gut, wie sie ist.

Bedenken Sie: Es ist großartig zu hören: Oh, wie verlässlich Sie sind, super! Danke, dass du mir die Bluse gebügelt hast! Wenn ich dich nicht hätte! Ohne Sie geht nix! – Aber im Grunde steckt hinter diesen Aussagen oft der Satz: So blöd ist ja sonst keiner, da hätte ich es selbst machen müssen, so wars doch geschickter gelöst für mich.
Wenn Sie nur eine Sekunde diesen Gedanken haben, wird es Zeit.

Spätestens in der Lebensphase, die die Schulmedizin Wechseljahre nennt, die ich Zeit der großartigen Möglichkeiten nenne, müssen Sie lernen, mit Ihren Kräften vernünftig umzugehen. Hierbei hilft ein Spruch von Blaise Pascal:

Wir nehmen die Zukunft vorweg, als käme sie zu langsam.
Torheit, in den Zeiten umherzuirren,
die nicht unsere sind,
und die einzige zu vergessen, die uns gehört.

Damit meint Pascal etwas, das Hesse so ausdrückt:

Nichts war, nichts wird sein, alles ist, alles hat Wesen und Gegenwart.

Ich lese es Ihnen noch einmal vor, weil darin der Schlüssel zur Entschleunigung unseres Lebens, die heftigste Bremse für Ihr Hamsterrad, der Ausstieg aus dem Chaos verborgen ist:

Nichts war, nichts wird sein, alles ist, alles hat Wesen und Gegenwart.

Wir haben keinen Einfluss mehr auf das, was vorbei ist. Gone is gone, heißt es in England lapidar. Schauen Sie einmal ganz bewusst auf Ihre Gedanken. Wie oft sind Sie in der Vergangenheit? Wie oft blöken böse Stimmen „Hättest du nur! Wärest du früher aufgestanden, wäre das und das nicht passiert“ – Millionen Sätze fallen Ihnen sicherlich sofort ein. Bis zur frühesten Erinnerung reichen diese berühmten Messerstiche des „hätte ich doch“. Haben Sie aber nicht, peng, basta, aus Ende Äpfel. Also vergessen Sie es, daran was ändern zu wollen. Sie können sich eines Tages auf den Königsweg des Verzeihens aufmachen und die Vergangenheit Stück für Stück abschließen, aber Sie werden nicht eine Sekunde mehr Zeit in Ihrem Alltag haben, wenn Sie dem nachtrauern, was Sie einst versäumt haben. Dadurch versäumen Sie nämlich gerade wieder was. Also weg mit diesen Gedanken.

Wie oft plagen Sie Zukunftssorgen? Was wird, wenn? Wie gehe ich damit um, wenn xy passiert? Was mache ich, wenn mein Kind nicht versetzt wird? Wie schaffe ich nur diesen Berg morgen? Das ist alles unwichtiger Kram. Sie können zu jeder Sekunde Ihres Lebens mit derartigen Veränderungen in Ihrem Leben konfrontiert sein, dass Ihnen Hören und Sehen vergeht. Welchen Sinn macht es also, sich heute um morgen zu kümmern?

Sie haben nur den Moment, in dem Sie leben. Nur diesen! Indem Sie einatmen, atmen Sie ein. Mehr nicht. Sie können das gestalten, was gerade ist, nicht das Gestern verbessern und das Morgen vorbereiten.

Im Buddhismus lautet eine Regel: Tue, was du tust.

Schließen Sie bitte noch einmal die Augen. Gehen Sie in Gedanken in Ihre Küche und schälen Sie eine Kartoffel. Können Sie die Kartoffel in Ihrer Hand fühlen? Ist sie kalt? Ist die Schale hell? Ist sie runzlig? Schälen Sie mit einem Messer, einem Sparschäler? Fließendes Wasser dabei oder trocken? Werfen Sie die Schalen in die Spüle oder daneben? Schälen Sie die nächste Kartoffel.

... nun? Während ich keine Fragen mehr gestellt habe, was haben Sie da gedacht? Fällt ihr nichts mehr ein? Hätt ich nur schon den Topf vorher geholt, damit ich die Kartoffeln reintun kann! Was koche ich dazu? Ist die Waschmaschine eigentlich schon leerräumt? Haben Sie nur an das Schälen der Kartoffel gedacht? Wenn ja – Kompliment. Gehen Sie nach Hause und üben Sie weiter, zu tun, was Sie tun, der Weg ist richtig.

Wenn nein – willkommen im Club. Noch glauben Sie mir nicht, dass dies der Königsweg zur Ruhe ist. Wenn Sie die Kartoffel schälen, schälen Sie die Kartoffel. Danach schälen Sie die

nächsteund wann immer ein Gedanke nölend daherschleicht und beachtet werden will, schicken Sie ihn freundlich weiter. Sagen Sie: Jaja, ich schäle die Kartoffel. Mehr nicht. Seien Sie bei der Sache, bei der Sie sind.

Das im Leben Stehen ist wichtig, wunderbar und eine täglich neue großartige Aufgabe. Wird das zu viel, müssen wir uns zurückziehen. Kreativ, schöpferisch, künstlerisch, spielerisch sind wir, wo wir innerlich Ruhe finden. Im Wechselspiel dieser beiden Pole findet unser Leben statt. Der Tag steht für die Arbeit, die Nacht für die Ruhe. Der Wechsel macht das Leben spannend. Ein Gummiband, das immer angespannt wird, leiert aus. Ihre Nerven, die ständig überstrapaziert werden, reißen. Ihr Körper streikt und legt Sie lahm, wenn Sie sich permanent überlasten. Weder zu viel noch zu wenig Stress sind gesund, ebenso zu viel oder zu wenig Ruhe. Der kluge Wechsel schafft Ausgleich.

Und bedenken Sie Ihre Sprache. Sagen Sie oft: „Ich hab mich dafür entschieden“? Dann benutzen Sie künftig die Formulierung: „Ich habe gewählt“. Das ist wesentlich wertfreier. Entscheidung bedeutet Trennung in „gut, also genommen“ und „schlecht, fallen gelassen“. Wählen impliziert: Entdecke die Möglichkeiten. Es gibt im Buddhismus eine gute Entscheidungshilfe: Ja. Nein. Beides. Keines von beidem. Und es gibt das freie Element. Das ist das Unerwartete, das, was Sie nicht bedacht haben. Nehmen Sie sich das fünfte Element zum Freund.

Sie haben es in der Hand, sich nur fünf Minuten am Tag Zeit zu nehmen für einen Text. Für das Betrachten eines Bildes. Für das Ziehen einer Engelkarte. Für eine genossene Tasse Kräutertee. Für den Blick in die Wolken. Wo immer Sie im Stau, in der Warteschlange, irgendwo wartend sind – danken Sie für die geschenkte Zeit, lesen Sie einen kurzen Satz, denken Sie über etwas nach, träumen Sie, malen Sie sich Ihre Träume bunt aus, geben Sie Ihren Träumen Gerüche, Geräusche, hören Sie das Meer rauschen, den Wind im Bambus spielen, riechen Sie die klare Bergluft, riechen Sie den Duft Ihres Erfolgs, fühlen Sie, wie es sich anfühlt, in einer blühenden Almwiese zu liegen, lassen Sie die sanften Sonnenstrahlen auf Ihrem Gesicht zu, hören Sie Kuhglocken, spüren Sie einen warmen Sandboden unter den Füßen – wo immer Ihr Ruheplatz ist, den suchen Sie auf, wann immer Sie können. Sie haben in Ihrem Herzen die Tür, die direkt in die Phantasie führt. Da dürfen Sie durchgehen, wenn Sie das brauchen. Und wenn Sie wieder zurückkommen, haben Sie etwas erlebt, was Rudolf Steiner so beschreibt:

Wenn Ruhe der Seele Wogen glättet
Und Geduld im Geiste sich breitet,
Zieht der Götter Wort
Durch des Menschen Inneres
Und webt den Frieden
Der Ewigkeit
In alles Leben
Des Zeitenlaufs.

Ich möchte nun schließen, wie ich auch bei meinen Klienten gern eine Sitzung beschließe. Ich gebe meinen Klienten gern eine Geschichte mit auf den Weg, die sie in ihren Alltag begleitet. Wir Menschen brauchen Märchen, Geschichten, Bilder, die uns helfen, unseren Weg zu gehen. Und eine Geschichte hilft meistens mehr als eine Liste mit Tipps, denn Geschichten wandern vom Ohr direkt in unser Herz, eine Tippliste leider nur in den Kopf, übelsten Falls zu den Ohren hinaus. Leben wir mit dem Herzen, dann leben wir erfüllt und gut, behalten im Chaos des Lebens die Ruhe, denn wir wissen – Stürme kommen und gehen. Winter kommen und gehen. Die Sonne scheint oder sie geht unter. Was bleibt, ist die warme Hand eines lieben Menschen, der Klang seiner Stimme, der Zauber seiner Worte, selbst wenn dieser Mensch schon tot ist, haben wir die Erinnerung daran. Jeder von uns kennt so einen Menschen. Im

Auge des Tornados, so heißt es, ist es ganz still. Da rührt sich nichts. Wenn Sie also gerade durch den Tornado gehen, erinnern Sie sich an diesen Menschen in Ihrem Leben, an seine Stimme. Machen Sie eine kurze Rast, ehe der Sturm weitergeht. Am Sturm ändern Sie nichts. Genießen Sie also die Pause.

Damit Sie etwas an der Hand haben, das Sie mit nach Hause tragen können, habe ich Ihnen ein paar Texte aufgeschrieben und Sie finden auch die Abbildung des Labyrinths von Chartres. Wissen Sie, dass unser aller Leben wie ein Labyrinth gebaut ist? Wir machen unendlich lange Wege und sind doch immer auf der Reise nach innen. Wir kommen fast an den Ausgangspunkt zurück, machen Kehrtwendungen, die uns wie Irrungen und Wirrungen vorkommen. Und wenn wir ganz im Kern angelangt sind, wandern wir wieder nach außen. Erlauben Sie sich, Ihr ganz eigenes Lebens-Labyrinth zu gehen, ins Innere und ins Äußere, einen Schritt nach dem anderen zu wagen. Wo immer Sie ein Labyrinth finden – laufen Sie es sehr bewusst. Gehen Sie die Wege nach und machen Sie sich auf die Reise.

Setzen Sie sich bitte noch einmal bequem hin. Schließen Sie die Augen. Ich lade Sie ein.

Ein junger Schüler rennt zum Meister.

„Meister, ich bin gekommen, weil ich mich so wertlos fühle, dass ich überhaupt nichts mit mir anzufangen weiß. Man sagt, ich sei ein Nichtsnutz, was ich anstelle, mache ich falsch, ich sei ungeschickt und dumm dazu. Meister, wie kann ich ein besserer Mensch werden? Was kann ich tun, damit die Leute eine höhere Meinung von mir haben?“

Ohne ihn anzusehen, sagte der Meister: „Es tut mir sehr leid, mein Junge, aber ich kann dir nicht helfen, weil ich zuerst mein eigenes Problem lösen muss. Vielleicht danach ...“

Er machte eine Pause und fügte dann hinzu: „Wenn du zuerst MIR helfen würdest, könnte ich meine Sache schneller zu Ende bringen und mich im Anschluss eventuell deines Problems annehmen.“

„S ... ssehr gern, Meister“, stotterte der junge Mann und spürte, wie er wieder einmal zurückgesetzt und seine Bedürfnisse hintangestellt wurden.

„Also gut“, fuhr der Meister fort. Er zog einen Ring vom kleinen Finger seiner linken Hand, gab ihn dem Jungen und sagte: „Nimm das Pferd, das draußen bereit steht, und reite zum Markt. Ich muss diesen Ring verkaufen, weil ich eine Schuld zu begleichen habe. Du musst unbedingt den bestmöglichen Preis dafür erzielen, und verkaufe ihn auf keinen Fall für weniger als ein Goldstück. Geh und kehre so rasch wie möglich mit dem Goldstück zurück.“

Der Junge nahm den Ring und machte sich auf den Weg. Kaum auf dem Markt angekommen, pries er ihn den Händlern an, die ihn mit einigem Interesse begutachteten, bis der Junge den verlangten Preis nannte.

Als er das Goldstück ins Spiel brachte, lachten einige, die anderen wandten sich gleich ab und nur ein einziger alter Mann war höflich genug, ihm zu erklären, dass ein Goldstück viel zu wertvoll sei, um es gegen einen Ring einzutauschen. Entgegenkommend bot ihm jemand ein Silberstück an, dazu einen Kupferbecher, aber der Junge hatte die Anweisung, nicht weniger als ein Goldstück zu akzeptieren und lehnte das Angebot ab.

Nachdem er das Schmuckstück jedem einzelnen Markbesucher gezeigt hatte, der seinen Weg kreuzte – und das waren nicht weniger als hundert – stieg er, von seinem Misserfolg vollkommen niedergeschlagen, auf sein Pferd und kehrte zurück.

Wie sehr wünschte sich der Junge, ein Goldstück zu besitzen, um es dem Meister zu überreichen und ihn von seinen Sorgen zu befreien, damit der ihm mit Rat und Tat zur Seite stehen konnte.

Er betrat das Zimmer.

„Meister“, sagte er, „es tut mir leid. Das, worum du mich gebeten hast, kann ich unmöglich leisten. Vielleicht hätte ich zwei oder drei Silberstücke dafür bekommen können, aber es ist mir nicht gelungen, jemanden über den wahren Wert des Rings hinwegzutäuschen.“

„Was du sagst, ist sehr wichtig, mein junger Freund“, antwortete der Meister mit einem Lächeln. „Wir müssen zuerst den wahren Wert des Rings in Erfahrung bringen! Steig wieder auf das Pferd und reite zum Schmuckhändler. Wer könnte den Wert des Ringes besser einschätzen als er? Sag ihm, dass du den Ring verkaufen möchtest und frage ihn, wieviel er dir dafür gibt. Du verkaufst ihn nicht. Kehre mit dem Ring hierher zurück!“

Erneut machte sich der Junge auf den Weg.

Der Schmuckhändler untersuchte den Ring im Licht, er besah ihn durch seine Lupe, wog ihn und sagte:

„Mein Junge, richte dem Meister aus, wenn er jetzt gleich verkaufen will, kann ich ihm nicht mehr als 58 Goldstücke für seinen Ring geben.“

„58 Goldstücke?!“, rief der Junge aus.

„Ja“, antwortete der Schmuckhändler. „Ich weiß, dass man mit etwas Geduld sicherlich bis zu 70 Goldstücke dafür bekommen kann, aber wenn es ein Notverkauf ist ...“

Aufgewühlt eilte der Junge in das Haus des Meisters zurück und erzählte ihm, was geschehen war.

„Setz dich“, sagte der Meister, nachdem er ihn angehört hatte. „Du bist wie dieser Ring: ein Schmuckstück, kostbar und einzigartig. Und genau wie bei diesem Ring kann deinen wahren Wert nur ein Fachmann erkennen. Warum irrst du also durch dein Leben und erwartest, dass jeder x-Beliebige um deinen Wert weiß?“

Und noch während er das sagte, streifte er sich den Ring wieder über den kleinen Finger der linken Hand.

Aus: Jorge Bucay, Komm, ich erzähl dir eine Geschichte.

Vielen Dank. Ich hoffe, Sie haben bemerkt, was ich Ihnen mitgeben wollte – gehen Sie Ihren Weg. Folgen Sie Ihrem Labyrinth, mitten in Ihr Herz. Leben Sie, lassen Sie sich nicht leben. Und bedenken Sie, was Lao Tse sagt: Die Speichen sind wichtig für ein Rad. Doch das Nichts, das dazwischen ist, macht, dass das Rad fährt. Die Leere ist es, die wesentlich ist. Suchen Sie diese Orte der Leere auf, diese Orte finden sich in Ihrem Inneren. Wenn Sie arbeiten – arbeiten Sie mit jeder Faser Ihres Herzens. Wenn Sie schlafen – schlafen Sie gut. Wenn Sie gehen – schreiten Sie aus und genießen den Weg. Nicht mehr. Nicht weniger. Einfach nur – SEIN.

Ich wünsche Ihnen viele Momente der Fülle. Kommen Sie gut nach Hause. Denken Sie. An sich.

Ein bisschen was für daheim – Kleine Inseln im Alltag

zusammengestellt von Christine Krokauer

... noch eine Geschichte über den Fleiß

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 seine Arbeit.

An einem einzigen Tag fällte er 18 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 nicht, mehr als 15 Bäume zu fällen.

„Ich muss müde sein“, dachte er. Und beschloss, an diesem Abend gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen.

Im Morgengrauen erwachte er mit dem festen Entschluss, heute seine Marke von 18 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!“

Aus: Jorge Bucay, Komm, ich erzähl dir eine Geschichte.

Gedanken von Antoine de Saint-Exupery

Gebet eines Dichters

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um Kraft für den Alltag.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung.

Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.

Lass mich erkennen, dass Träume nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit, noch über die Zukunft.

Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu begreifen. (...)

Rainer Maria Rilke: Briefe an einen jungen Dichter:

„... ich möchte Sie bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben ... Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht lebne können. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antworten hinein ...“

29. April 2008

