

MutMachGeschichten

heitere & besinnliche Geschichten für mehr Kraft & Lebensfreude

erlesen von **KERSTIN SPEDER**



SCM

*Im tiefsten Winter erkannte ich,
dass in mir ein unbesiegbare Sommer wohnt.*

ALBERT CAMUS

Ein Buch von Mensch zu Mensch

*M*enschen kommen immer Mal wieder in Situationen, in denen sie ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen.

Manche wollen endlich wieder „Zu-Frieden-Sein“. Andere sind mit ihrem aktuellen Leben „eigentlich“ zufrieden und wollen noch mehr daraus machen.

Bei meiner Arbeit als Persönlichkeitsberaterin erlebe ich oft, wie Klienten nach einer „Coaching zur Lebensveränderung“ mit enormer Energie ihr altes Leben entrümpeln und sich von Menschen verabschieden, die ihnen nicht gut tun. Viele wagen den Schritt in eine unbekannte Zukunft – ein Leben mit neuen Herausforderungen, aber auch wundervollen Überraschungen.

Fragt man mich um einen Rat, so kann es allerdings passieren, dass ich nur eine kleine Geschichte erzähle, um Handlungsmöglichkeiten erkennbar zu machen. Die Wirkung dieser einfachen Weisheiten ist enorm. Noch Jahre später erzählen mir Klienten, wie sehr sie allein durch diese Geschichten inspiriert wurden.

Eben weil diese Geschichten so viel bewirken können, entschloss ich mich die schönsten „MutMachGeschichten“ in Buchform zusammenzutragen, um noch mehr Menschen Kraft für ihren Lebensweg zu geben.

Das Buch „MutMachGeschichten“ ist „ein Buch von Mensch zu Mensch“, deshalb bedanke ich mich bei allen, die es an einen lieben Menschen weiter geben.

Kerstin Speder



*Für uns alle gibt es so viel auf der Welt,
wenn wir nur die Augen haben, um es zu sehen und
das Herz, um es zu lieben und die Hand um es zu ergreifen.*

LUCY MAUD MONTGOMERY

Das Sandkörnchen

Ein kleines Mädchen sitzt am Strand. Sand rinnt durch ihre Hand. Sie spürt das Zaubersandkorn in den Millionen anderer ...

Eine Welle nimmt den Sand und spült ihn in das offene Meer. Das Sandkörnchen verliert sich in der Unendlichkeit des Ozeans und bereist die Küsten dieser Welt.

Es nimmt die Geschichten aller Menschen in sich auf, ihre Wünsche, Träume, Leiden und ihre Hoffnungen.

Irgendwann kehrt das Sandkörnchen mit einer Welle zu dem Mädchen zurück. Sie weiß nicht wann und auch nicht wo. Und es wird ihr die Geschichten dieser Welt erzählen.

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN



*Viele Menschen leben in so einer erstaunlichen Routine,
dass es schwer fällt zu glauben, sie leben zum ersten Mal.*

STANISLAW JERZI LEC

Adler oder Muschel

Nachdem Gott die Welt erschaffen hatte, begann er damit, die Lebewesen zu entwickeln. Als erstes erschuf er die Muschel.

Die Muschel hatte ein recht langweiliges Leben. Den ganzen Tag filterte sie Wasser. Den ganzen Tag hieß es für sie „Klappe auf, Klappe zu, Klappe auf, Klappe zu, Klappe auf ...“

Dann erschuf Gott den Adler. Dem Adler gab Gott die Freiheit, mit seinen weiten Schwingen über Berge, Meere und Täler zu fliegen. Doch er übergab dem Adler auch die Verantwortung für seine Jungen.

Dann erschuf Gott den Menschen. Erst brachte er ihn zu der Muschel „Klappe auf, Klappe zu, Klappe auf, Klappe zu“ und dann zum Adler, der frei über den Klippen schwebte und für seine Jungen das Futter erjagte. Und der Mensch sollte sich entscheiden, welches Leben er führen will.

Tatsächlich stehen wir in unserem Leben täglich vor der gleichen Entscheidung: Wollen wir das Leben der Muschel oder wählen wir das Leben des Adlers?

nach einer alten indischen Schöpfungsgeschichte



*Kein Mensch kann über einen längeren Zeitraum ein Gesicht
für sich selbst tragen und eins für die anderen, ohne irgendwann
verwirrt zu sein, welches das echte sein mag.*

NATHANIAL HAWTHORNE

Der unwissende Adler

Eines Tages fand ein Mann seinem Hühnerhof das Ei eines Adlers und legte es einer seiner Hennen ins Nest.

Der Adler wurde zusammen mit den Küken ausgebrütet und wuchs mit ihnen auf. Da er sich für ein Huhn hielt, gackerte er. Er schlug mit den Flügeln und flatterte immer nur höchstens einen Meter in die Höhe. Und er scharfte in der Erde nach Würmern und Insekten – ganz so, wie es sich ein anständiges Huhn gehört.

Es verging Jahr um Jahr, und der Adler wurde erwachsen.

Eines Tages sah er einen prächtigen Vogel, der hoch oben am Himmel majestätisch seine Kreise zog. Bewundernd blickte der Adler nach oben. „Wer ist das?“ fragte er ein Huhn, das gerade neben ihm stand. „Das ist der Adler, der König der Vögel“, antwortete das Huhn. „Wäre es nicht herrlich, wenn wir auch so hoch am Himmel kreisen könnten?“, fragte der Adler das Huhn zurück. „Ach, vergiss es“, antwortet das Huhn. „Wir sind Hühner!“

Also vergaß es der Adler wieder und lebte weiterhin in dem festen Glauben, ein Huhn zu sein.



*Die Zukunft hat viele Namen:
für Schwache ist sie das Unerreichbare,
für die Furchtsamen das Unbekannte,
für die Mutigen die Chance.*

VICTOR HUGO

Der Zirkusbär

*Jemand kann zwar dir die Tür öffnen,
aber hindurch gehen musst du selbst.*

Es war einmal ein Zirkusbär. Sein Zuhause bestand aus einem beengten Käfig. Er war bereits in einem solchen Käfig geboren und verbrachte seine Zeit damit, in diesem Käfig zehn Schritte vorwärts zu machen und wieder zehn Schritte rückwärts.

Irgendwann beschloss der Zirkusdirektor, den Zirkus aufzugeben. Um dem Bären die Freiheit wieder zu geben, fuhr er mit ihm in den Wald. Zunächst stellte er den Käfig ab und öffnete die Tür. Der Bär steckte die Nase aus der offenen Käfigtür. Endlich stand ihm die Welt offen für ein Leben als ein freier Bär. Der Bär sprang aus seinem Käfig. Er stapfte einen Schritt vorwärts, vier, sechs, acht, neun ... Aber nach dem zehnten Schritt ging der Bär wieder zehn Schritte rückwärts.

Der Zirkusdirektor setzte sich auf einen Baumstumpf und schüttelte den Kopf. „Herrje, du kannst doch nicht so dumm sein wie wir Menschen“, murmelte er vor sich hin.

Der Bär schaute ihn an, als ob er Gedanken lesen könnte. Dann machte er wieder kehrt, ging zunächst zehn Schritte, zögerte, schaute sich noch einmal um und ging dann weiter ... elf, zwölf, dreizehn Schritte, bis er im Dickicht des Waldes verschwand.

frei erzählt nach einer Geschichte von Bert Hellinger



Es gibt Lebensläufe, denen jeder Zufall fehlt.

HONORÉ DE BALZAC

*Es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde als das Risiko zu blühen.*

ANAI`S NIN

Es steckten einmal zwei Samen nebeneinander im Boden. Der erste Samen sprach: „Ich will wachsen. Ich will meine Wurzeln in die Erde graben und als kleines Pflänzchen die Erdkruste durchbrechen, um dann kräftig zu wachsen. Ich will meine Blätter entfalten und mit ihnen die Ankunft des Frühlings verkünden. Ich will die Sonne spüren, mich vom Wind hin und her wiegen lassen und den Morgentau auf mir spüren.“

So wuchs der Samen zu einer kräftigen Pflanze.

Der zweite Samen sprach: „Ich fürchte mich. Wenn ich meine Wurzeln in den Boden sende, weiß ich nicht, was mich dort in der Tiefe erwartet. Ich befürchte, dass es mir wehtut oder dass mein Stamm Schaden nehmen könnte, wenn ich versuche, die Erdkruste zu durchbrechen. Ich weiß auch nicht, was dort oben über der Erde auf mich lauert. Es kann so viel geschehen, wenn ich wachse. Nein, ich bleibe lieber hier.“

So verblieb der Samen in der Erde.

Quelle unbekannt, gefunden auf www.zeitzuleben.de



*Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.*

SENECA

*Du wirst kein neues Land entdecken,
wenn du immer das Ufer im Auge behältst.*

Ein rüstiger Wanderer war zu einer Tagestour in den Alpen aufgebrochen. Das Wetter war angenehm, und der Mann war guter Dinge. Er piffte eine Melodie vor sich her und genoss die frische Frühlingsluft.

Plötzlich wurde sein Weg von einem breiten Fluss durchschnitten. Die Strömung schien recht stark zu sein. Angst durchfuhr ihn. Wie soll ich nur auf die andere Seite gelangen? Der Fluss wird mich mit sich reißen! Vielleicht ertrinke ich! Das schaffe ich nicht! So verharrte er lange grübelnd und zweifelnd am Flussufer.

Irgendwann nahm er allen Mut zusammen. Er krepelte die Hosenbeine hoch. Mit einem Arm hielt er sein Gepäck hoch über den Kopf, mit der anderen seinen Wanderstock fest umschlossen. So wagte er die Durchquerung des wohl lebensgefährlichen Flusses.

Als er die ersten Schritte in das Wasser tat, stellte er fest, dass der Fluss nur knietief war!



Bouquet garni – ein Hauch Italien

Eintauchend in den Hauch des lauen Windes, der den Abend ankündigt, atme ich tief die Würzluft an sonnenwarmen Mauern.

Ich liebe diese Welt der betörenden Düfte von nassem Staub, Holzfeuerrauch und Robinienblüten, den in der Luft verteilten Küchengerüchen der feinen mediterranen Kräuter und Gewürze.

Das Haus in der Toskana

Wer träumt nicht von einem eigenen Ferienhaus im sonnigen Süden? Auch ich liebe die italienische und spanische Lebenskultur. Dort zu wohnen, ist seit Jahren auch einer meiner Träume.

Auf einer Reise nach Italien lernte ich ein deutsches Ehepaar kennen, welches sich seinen Traum verwirklicht hatte. Das Kuriose war, dass sie mit ihrem nun verwirklichten Traum gar nicht mehr so glücklich schienen. Die Beiden erzählten mir ihre Geschichte:

Während einer Rundreise durch die Toskana verliebten sie sich in diesen malerischen ruhigen Ort in den Bergen unweit von Volterra. So kam es, dass sie immer öfter ihren Urlaub hier verbrachten. Sie hatten das Bedürfnis nach Ruhe und Zurückgezogenheit, nach langen Spaziergängen und erholsamen Stunden im Garten mit dem Blick auf die Weinberge. Sie liebten das leckere Essen in der kleinen Trattoria am Dorfplatz. Die italienische Sprache klang wie Musik in ihren Ohren und sie genossen das unbeschwerte Zusammensein mit den einfachen Dorfbewohnern.

Im Laufe der Zeit reifte in ihnen der Wunsch, hier ein eigenes Häuschen zu besitzen. Und so kaufte sich das Paar einen Weinberg mit einem halb zerfallenen Haus darauf.



*E' straordinario: Mi trovo in un angolo di mondo dove si cela,
lontanamente, un po' della mia nascita.*

*Es ist schon aussergewöhnlich: Ich befinde mich in einer Ecke der
weiten Welt und habe das Gefühl, in Urzeiten bereits hier gewe-
sen zu sein. (frei übersetzt)*

FRASE DI JORGE LUIS BORGES

Jahrelang verbrachten sie ihre Urlaube auf der Baustelle. Trotz Ärger mit Handwerkern, ungeahnten Kosten und dem Umstand, dass sie meist erschöpfter nach Hause zurückkehrten, als sie losgefahren waren, freuten sie sich auf den Tag, an dem sie sich in ihrem Traumhaus erholen konnten.

Doch auch nachdem das Haus fertig war, konnten sie sich immer noch nicht so gut entspannen wie früher, als sie hier lediglich als Gäste weilten. Das Haus verpflichtete sie nun, jeden ihrer Urlaube hier zu verbringen. Sobald sie ihr Häuschen aufgeschlossen hatten, wartete in allen Ecken Arbeit. Es gab immer etwas zu tun. Vom Säubern ganz abgesehen, war der verwilderte Garten zu jäten, Holz zu streichen, Fensterläden auszubessern.

Darüber hinaus erinnerten sich plötzlich viele Bekannte ihrer Freundschaft und verspürten das dringende Bedürfnis, sie zu besuchen. Also räumten sie auf, bezogen Betten, kauften ein und bewirteten ihre Gäste.

Manchmal, wenn das Paar spätabends doch mal allein auf seiner Terrasse saß, dachten sie mit leiser Wehmut an die schönen alten Zeiten zurück. Wie anders sehen doch Wünsche aus, wenn sie erst erfüllt sind!



*Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln.
Erstens durch Nachdenken, das ist der edelste,
zweitens durch Nachahmen, das ist der leichteste
und drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.*

KONFUZIUS

Ein alter Mann lebte zusammen mit seinem einzigen Sohn auf einer kleinen Farm. Sie besaßen nur ein Pferd, mit dem sie die Felder bestellen konnten und kamen gerade so über die Runden. Eines Tages lief das Pferd davon. Die Leute aus dem Dorf kamen zu dem alten Mann und riefen: „Oh, was für ein schreckliches Unglück!“ Der alte Mann erwiderte aber mit ruhiger Stimme: „Wer weiß, wer weiß schon, wozu es gut ist?“

Eine Woche später kam das Pferd zurück und führte eine ganze Herde wunderschöner Wildpferde mit auf die Koppel. Wieder kamen die Leute aus dem Dorf: „Was für ein unglaubliches Glück!“ Doch der alte Mann sagte wieder: „Wer weiß, wer weiß schon, wozu es gut ist?“

Der Sohn machte sich daran, eines der wilden Pferde einzureiten. Er wurde aber abgeworfen und brach sich ein Bein. Nun musste der alte Mann die Feldarbeit allein bewältigen. Die Leute aus dem Dorf sagten zu ihm: „Was für ein schlimmes Unglück!“ Der alte Mannes antwortete wiederum: „Wer weiß, wer weiß schon, wozu es gut ist?“

Es brach ein Krieg mit dem Nachbarland aus und alle kriegsfähigen Männer wurden eingezogen. Alle jungen Männer des Dorfes mussten an die Front. Der Sohn des alten Mannes aber konnte mit seinem gebrochenen Bein zu Hause bleiben. „Wer weiß, wer weiß, wozu es gut ist?“

aus „Way of the Peaceful Warrior“ von Dan Millman, frei übersetzt



*Es gibt keine Chance, wenn du sie nicht nutzt. Viele wunderbare
Dinge werden nicht passieren, wenn du sie nicht tust.*

...

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

FRANZ KAFKA

*Wenn wir uns von der Vorstellung lösen könnten,
es müsste immer so weitergehen wie bisher, dann
laden uns ungeahnte Möglichkeiten zu neuem Leben ein.*

Die Chance, neue Möglichkeiten ausprobieren, ist immer gegenwärtig – jeden Tag, jede Stunde, jede Minute. Etwas Neues anfangen, Aufbrechen und Erstarrtes hinter sich lassen, heißt lebendig sein. Wer nicht im Vergangenen erstarrt, hat Zukunft. Abschied nehmen und Aufbrechen sind zwei Möglichkeiten, um nah am Leben zu bleiben.

Abschied nehmen und Aufbrechen bestimmen unser Leben. Dazwischen sind wir unterwegs, suchend, staunend, zweifelnd und hoffend. Einige Ziele erreichen wir nicht immer im Wanderschritt. Manchmal hilft nur ein Sprung.

Es gibt viele Gründe, schließlich Anlässe, neue Wege zu gehen, ob nun aus Abenteuerlust und Neugier, Sehnsucht, Fernweh oder einer wartenden Liebe und damit Gefühle, die helfen, Krisen zu überwinden, Enttäuschungen zu verarbeiten und Chancen zu ergreifen.

Viktor E. Frankl sagte: „Wer ein *warum* zu leben hat, der erträgt fast jedes *wie*.“

Wir alle sind unterwegs – körperlich, geistig und seelisch.

frei nach Gedanken von M. Jentsch aus „Berlin – nicht hier und nicht dort“