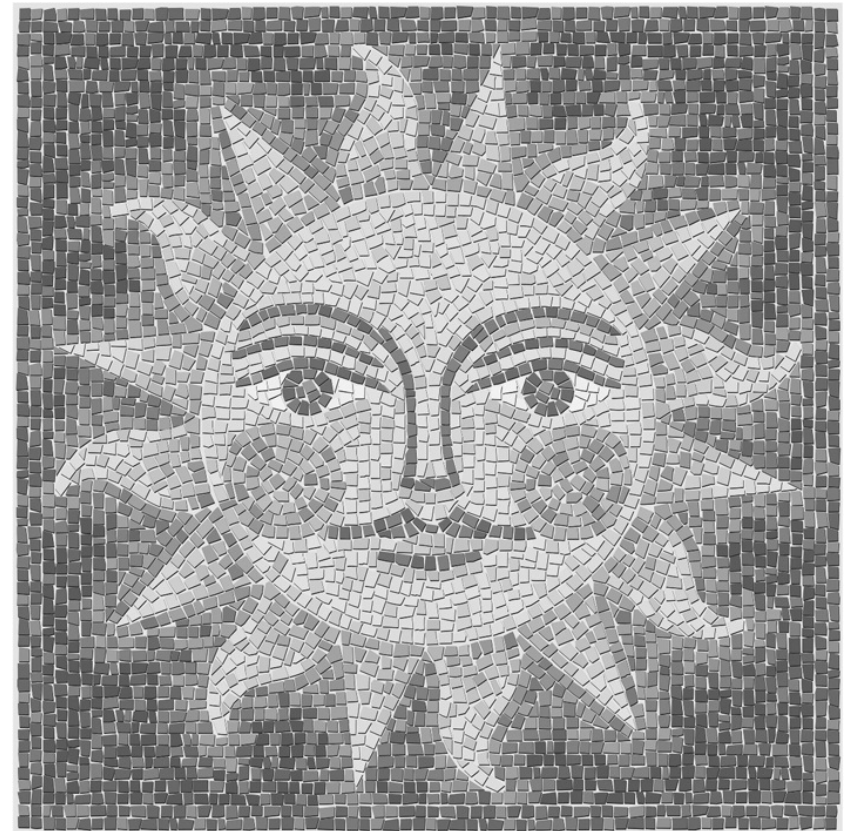


Klaus W. Vopel

# Geschichten

für Training und Therapie



iskopress

Klaus W. Vopel: Geschichten für Training und Therapie  
 ISBN 978-3-89403-464-1  
 1. Auflage 2011  
 Copyright © iskopress, Salzhausen  
 Umschlaggestaltung:  
 Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd  
 Druck und Bindung:  
 Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
 Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in  
 der Deutschen Nationalbibliografie;  
 detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
 über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Einleitung</b> .....	11
Weisheit und Charakterstärken .....	11
Die Weisheit in der Psychologie .....	16
Emotionale Regulation .....	18
Erkennen, was wichtig ist .....	19
Über die Arbeit mit den Geschichten .....	20
Literatur .....	22
<b>Kapitel 1: Lernen</b> .....	25
Langsam lernen .....	26
Das richtige Vorbild .....	27
Selbstständigkeit .....	28
Sünder und Heilige .....	29
Leer sein .....	30
Unabhängigkeit .....	31
Lernen durch Schwierigkeiten .....	32
Learning by doing .....	33
Staunen können .....	35
Der Nachfolger .....	36
Tiefes Lernen .....	37
Von der Natur lernen .....	38
Meister und Narren .....	39
Die Glocken des versunkenen Tempels .....	40
Die verschwundene Axt .....	42
Zwanghaftes Denken .....	43
Zu viel Lust am Lernen .....	44
Autonomie .....	45
<b>Kapitel 2: Mitgefühl</b> .....	47
Mitgefühl und Freundlichkeit .....	48
Nächstenliebe .....	50
Der magische Apfelbaum .....	51
Es gibt keine schlechten Jungen .....	53
Askese und Mitgefühl .....	54
Der alte Mann und sein Enkel .....	55
Irrungen des Mitfühls .....	56

Der magische Stein .....	57
Heute ist Frühling .....	59
Das Opfer .....	60
Der kluge Räuber .....	61
Das Geheimnis der Geschichte .....	63
Der heilige Schatten .....	65
Rücksicht auf den Teufel .....	66
<b>Kapitel 3: Männer und Frauen</b> .....	67
Verbesserungsvorschläge .....	68
Unvergängliche Liebe .....	69
Der Bote .....	70
Furcht und Liebe .....	72
Wenn ein Mann zwei Frauen hat .....	73
Die Rache der Ermordeten .....	74
Zuhören .....	75
Respekt .....	76
Heilige und Märtyrer .....	77
Die Drohung .....	78
Undank .....	79
Du brauchst den Tod nicht zu fürchten .....	80
<b>Kapitel 4: Spiritualität</b> .....	81
Die Angst vor dem Tod .....	82
Wo wohnt der liebe Gott? .....	83
Und es war genug .....	84
Die Kinder des Banditen .....	85
Nächstenliebe .....	86
Wahre Stärke .....	88
Der Eid .....	89
Tiere lieben .....	90
Fromme Ziele .....	91
Erlösung durch Großzügigkeit .....	92
Lass Schweigen sprechen .....	94
Regeln und Revolutionen .....	95
Schuldgefühle .....	96
Eine Nacht im Paradies .....	97
Radikale Unsicherheit .....	100
Die Wahrheit .....	101
Großzügigkeit und Mitgefühl .....	102

Zwei Perlen .....	103
Die Linke soll nicht wissen, was die Rechte tut .....	104
Wie geht es Gott? .....	105
Der Heilige und der Sünder .....	106
<b>Kapitel 5: Gefühle</b> .....	109
Angst vor dem Tod .....	110
Angst ist der Fluch der Herrschenden .....	111
Angst kann töten .....	112
Groll .....	113
Zorn, Hass und Liebe .....	114
Rache ist süß' .....	115
Ärger macht hässlich .....	116
Fromme Streitigkeiten .....	117
Anderer Leute Fehler .....	118
Zorn, der dem Leben dient .....	119
Heiterkeit .....	121
Gier und Geiz .....	122
Eine militärische Hypnose .....	124
Das Geheimnis des verschlossenen Raumes .....	125
Die goldene Falle .....	127
Bankrott .....	129
<b>Kapitel 6: Weisheit</b> .....	131
Alles geht vorüber .....	132
Weisheit ist Lebensintelligenz .....	133
Nein sagen können .....	134
Fest werden .....	135
Naivität .....	136
Perfektionismus .....	137
Kontrolle und Liebe .....	138
Furchtlosigkeit siegt .....	139
Schwarz und Weiß .....	140
Wer hat recht? .....	141
Toleranz .....	142
Freiheit .....	143
Das Bankett .....	144
<b>Kapitel 7: Glück</b> .....	145
Lebenskunst .....	146
Grundlos glücklich .....	147

Reichtum .....	148
Was ist das Beste? .....	149
Geiz und der Engel des Todes .....	150
Geld loslassen will gelernt sein .....	151
Glück ist Achtsamkeit .....	152
Das Glück der Erleuchtung .....	153
Der glücklichste Mensch auf der Welt .....	154
Positive Emotionen .....	156
Schlechte Religion, gute Religion .....	157
Der Traum .....	158
Glück und Unglück .....	160
Das Wasser des Lebens .....	161
Das verschwundene Pferd .....	162
<b>Kapitel 8: Stress und Krisen</b> .....	163
Nur wer schweigt, kann hören .....	164
Nicht verleugnen, nicht zurückweisen .....	165
Schwere Prüfungen stärken uns .....	166
Stoßgebet .....	167
Lass los! .....	168
Ein Albtraum .....	169
Die Konkurrenz lieben .....	170
Hochmut .....	171
Die silberne Schlange .....	172
Wie man ein Kloster rettet .....	173
Arbeitsteilung .....	174
Schwierigkeiten akzeptieren, Auswege entdecken .....	175
Gottes Wege sind nicht immer unsere Wege .....	176
Das Glück ist nicht dort, wo wir es suchen .....	178
Das Mädchen, dem Flügel wuchsen .....	179
Ressourcen .....	180
Konzentration .....	182
Es kann schlimmer kommen .....	183
Pessimismus .....	185
Vergossene Milch .....	186
Der Tod eines Kindes .....	187
Sich selbst ändern .....	188
Die beiden Kaufleute .....	189



## Vorwort

Als Psychotherapeuten und Berater versuchen wir heute, das Potenzial unserer Klienten, ihre positive geistige Energie zur Entfaltung zu bringen. Wir betonen alles, was sie richtig machen, ihre Talente und Charakterstärken, die Qualitäten, die sie von ihren Vorfahren geerbt haben. Gleichzeitig möchten wir ihnen die Angst vor den eigenen Schattenseiten nehmen, indem wir die Überzeugung vermitteln, dass unsere guten Seiten weitaus wirkungsmächtiger sind als unsere negativen Verhaltensweisen.

Ähnliche Ziele verfolgte die Lagerfeuerkultur der Völker. Die Geschichten, die sich unsere Vorfahren im Mittleren und Fernen Osten erzählten – vorwiegend am Abend, wenn das Tagewerk vollbracht war –, wollten die Zuhörer auf unterhaltsame Weise mit zwei Idealen vertraut machen: mit Weisheit und Mitgefühl. Die Geschichten wiederholten in immer neuen Variationen, welchen Vorteil jeder hat, der sein Leben an diesen Idealen ausrichtet. Er würde geachtet werden, Liebe finden, Kinder haben, ein glückliches Leben führen, zum Wohlbefinden seiner Mitmenschen beitragen und die nächsten Generationen konstruktiv begleiten.

Etwas Ähnliches verkündeten die großen Religionen und die Philosophien der Zeit. Aber die Geschichten, die man am Lagerfeuer hören konnte, waren spannender. Die Erzähler waren Menschen mit poetischem und dramatischem Talent. Gleichzeitig besaßen sie geistige Beweglichkeit. Sie stellten sich auf ihre jeweiligen Zuhörer ein und passten ihre Geschichten dem Publikum an. Im Laufe der Zeit entstand eine große Zahl beeindruckender Geschichten. Viele von ihnen wurden vermutlich gesungen.

Später wurden immer mehr dieser Geschichten aufgezeichnet, sodass sie auch vorgelesen werden konnten. Viele von ihnen sind Perlen der Wortkunst. Manches erscheint uns fremdartig und trotzdem spüren wir eine magische Kraft. Die Geschichten zeigen uns das ganze Spektrum menschlicher Gefühle wie Mitgefühl, Dankbarkeit, Ehrfurcht, Staunen und Vergnügen, Gefühle, die das Leben der Menschen von Anfang an erfreulich gemacht haben. Natürlich zeigen die Geschichten auch die problematischen Seiten des Menschen, wie Besitzgier,



## Einleitung

### Weisheit und Charakterstärken

Im Vergleich zur psychologischen Fachsprache hat der Begriff der Weisheit eine heilsame Unschärfe. Er ist in der Lage, unsere Phantasie immer neu anzuregen und er altert nicht.

Im Folgenden will ich versuchen, den Begriff der Weisheit von verschiedenen Seiten zu beleuchten. Unsere Klienten erwarten diese Qualität von uns, dennoch ist es der Weisheit erst seit einem halben Jahrhundert gelungen, sich einen bescheidenen Platz in Therapie und Psychologie zu verschaffen.

Weisheit ist nicht leicht zu definieren. Wir wünschen uns Weisheit bei Eltern und Lehrern, bei Therapeuten und Chefs. In späteren Jahren auch bei unseren Partnern. Die Weisheit ist eher bescheiden und macht nicht viele Worte. Sie betont das Positive; sie lädt dazu ein, Grenzen zu akzeptieren und friedlich zu handeln. Sie empfiehlt Liebe, Dankbarkeit und Hilfsbereitschaft und weil sie schon so lange die Geschichte der Menschheit begleitet, können wir davon ausgehen, dass sie auch evolutionäre Vorteile bietet.

Ab und zu denkt jeder von uns über Weisheit nach: „Habe ich gerade weise gehandelt/weise gesprochen? Wie müsste ich handeln, um der Weisheit mehr Raum in meiner Beziehung oder in meinem Berufsleben zu geben?“

Wenn wir an die Meister der Therapie denken, dann fallen uns einige ein, von deren Weisheit wir ermutigt wurden. Und sicherlich fallen uns andere ein, die technisch brillant, aber nicht gerade weise waren. Die Weisheit lässt sich nur teilweise beschreiben. Sie entzieht sich der wissenschaftlichen Definition. Leichter ist es, einige Charakterstärken zu nennen, die Weisheit begründen. Dazu gehören Geduld, Demut, ein freundlicher Blick auf die menschliche Natur, Widerstandskraft, Flexibilität, Toleranz, Wertschätzung der Emotionen und die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu regulieren, wenn wir in Stress geraten oder uns aufregen. Und nicht zu vergessen: Die Weisheit schätzt auch ihre Schwestern – die Narretei, den Unfug, die Übertreibung, die Satire.

Wir alle haben eine Hypothese, was Weisheit bedeutet und halten sie für wichtig und wertvoll. Leider konsultieren wir sie allzu selten. Das ist schade, denn die Weisheit ist überall und in allen Altersstufen

Ehrgeiz, Rachsucht, Aggression, Hass und Angst. Doch in den meisten Geschichten überwiegt ein optimistischer Grundton, der Gedanke, dass sich im Laufe der Zeit die positiven Gefühle durchsetzen werden, die es den Menschen gestatten, Vertrauen, Fürsorge, Hingabe und Vergebung zu entwickeln. Die Bilanz der menschlichen Kultur fällt in diesen Geschichten positiv aus.

In gewisser Weise beantworten die Geschichten auch die klassische Frage: Wie können wir glücklich werden? Sehr früh weisen sie darauf hin, dass zwischenmenschliche Beziehungen der sicherste Weg zum Glück sind und dass Glück nicht käuflich ist. Und sie zeigen immer wieder, dass ein sinnvolles Leben die Voraussetzung für Glück ist.

In vielen Geschichten begegnen wir den folgenden drei Grundgedanken:

1. Die Fürsorge für Schwächere ist von höchster Bedeutung.
2. Über die größte Macht verfügt nicht der Stärkste, sondern derjenige mit der feinsten emotionalen Intelligenz.
3. Konflikte lassen sich am besten durch Respekt und Geduld vermeiden oder lösen und durch die Bereitschaft, Fehler zu vergeben.

Und nicht zuletzt geht es in den Geschichten in immer neuen Varianten um die Frage: Was brauchen wir, um ein gutes Leben zu führen? Die Antwort ist einfach. Wir brauchen die positiven Emotionen Sympathie, Freundlichkeit, Mitgefühl, Dankbarkeit, Achtung und Respekt. Wenn wir uns darum bemühen, dann sind unsere Beziehungen haltbarer, unsere Kinder tüchtiger und unsere Länder friedlicher.

Die Geschichten sind eine Schatzkiste der Lebenskunst. Sie machen Hoffnung und vermitteln praktische Nächstenliebe. Sie ergänzen all das, worum es in guter Therapie und in gutem Training geht.

anzutreffen. Auch Kinder sind zu erstaunlich weisen Einsichten fähig. Wir sollten uns im Alltag und bei der Arbeit immer wieder die Frage stellen: Wie würde ein weiser Mensch jetzt entscheiden? Wenn wir diese Frage riskieren, dann übernehmen wir mehr Verantwortung für das, was wir tun oder nicht tun.

Und natürlich ist es auch hilfreich, wenn wir die Weisen der Vergangenheit zu Rate ziehen. Von ihnen können wir viel über diese magische Qualität lernen. Da wären zu nennen: Mahatma Gandhi; Mutter Theresa; König Salomon; Buddha, der uns das Wunder der Meditation geschenkt hat; Winston Churchill; der Dalai Lama; Nelson Mandela; der Philosoph Hans-Georg Gadamer; der Psychologe und Psychotherapeut Carl Rogers, dem wir die Gesprächstherapie verdanken; der Hypnotherapeut Milton Erickson; die bedeutende Therapeutin Fanita English, die wie nur wenige über die Kunst der Resilienz verfügt; Sokrates; Pythagoras; Johann Wolfgang von Goethe, der sich früh im Leben gegen einen Suizid entschied; Konfuzius; Laotse; Jesus Christus; Aung San Sun Kyi; Aspasia; Virginia Satir; und Sarah, die Frau Abrahams.

Oft scheint die Weisheit ein Erbe der Ursprungsfamilie zu sein. So profitierte Gandhi von der tiefen Religiosität seiner Mutter. Benjamin Franklin wurde geprägt durch die praktische Klugheit seines Vaters. Der große Konfuzius lernte präzises Denken unter der Anleitung seiner allein erziehenden Mutter. Und die hartnäckige Philosophie eines Sokrates wurzelt in der Kunst seiner Mutter, die Hebamme war, und in der Gestaltungskraft seines Vaters, der als Steinmetz sein Brot verdiente.

Doch wir können Weisheit überall finden. Sie hat weder ein bevorzugtes Elternhaus noch eine Lieblingkultur. Und die vielen Facetten der Weisheit zeigen sich auch in den Wissenschaften, die den Kontakt zur Weisheit suchen: Philosophie, Soziologie, Theologie, Psychologie, politische Wissenschaft, Poesie, Astronomie und Medizin.

Im Laufe der Zeit entstand ein zeitloses Vokabular menschlicher Tugenden: Geduld und emotionale Selbstregulation; moralische Urteilskraft; Mitgefühl; Demut; Altruismus; Toleranz. Diese Charakterstärken hat der Wissenschaftsjournalist Stephen S. Hall in seiner letzten Veröffentlichung mit dem Titel „Wisdom“ als die wesentlichen Pfeiler der Weisheit bezeichnet.

Im Laufe der Geschichte wurde immer wieder die Frage gestellt: Wer war der weiseste Mensch auf Erden? So befragte im 5. Jahrhundert v. Chr. ein Freund des umstrittenen Philosophen Sokrates das Orakel in Delphi: „War jemals ein Mensch weiser als mein Freund Sokrates?“ Die Antwort lautete kurz und bündig: „Nein.“

Sokrates war auch berühmt dafür, dass er die Grenzen seiner eigenen Weisheit erkannte. Angesichts der vielen offenen Fragen in Philosophie und Wissenschaft, auf die er gestoßen war, stellte der Philosoph bescheiden fest: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“ Dieser Ausspruch hat sich bis in den letzten Winkel der Welt verbreitet und er wird bis heute häufig zitiert.

Sokrates lebte in der Achsenzeit, wie der Philosoph Carl Jaspers die Periode zwischen 800 und 200 v. Chr. nannte. Er hatte zwei weltberühmte Zeitgenossen: Konfuzius, der ein hoher Verwaltungsbeamter und zeitweiliger Minister im chinesischen Reich war, und Siddartha Gautama, später Buddha genannt, der in Indien wirkte. Diesen großen Philosophen und weisen Männern ging es um eine Vertiefung des menschlichen Denkens und um eine Humanisierung des Alltagslebens. Durch sie wurde die Suche nach Weisheit entscheidend intensiviert.

Diese hatten bereits bedeutende Vorläufer, die hier nicht übergangen werden sollen: Homer und Hesiod. In den Werken der beiden ging es um die Emanzipation des Menschen aus der Bevormundung durch sprunghafte und kapriziöse Götter.

Zu den Vorläufern gehörte auch Heraklit, von dem wir leider nur Fragmente kennen. Er fügte der Weisheitssuche einen Gedanken hinzu, der später im Buddhismus wieder auftaucht: Wissen ist flüchtig, nichts ist konstant, alles ist im Wandel.

Nach den persischen Kriegen 479 v. Chr. und vor den peloponnesischen Kriegen 432 v. Chr. begann in Griechenland die Blüte der Philosophie. Aber im Unterschied zu den Entwicklungen im Fernen Osten wurden hier unter dem Einfluss von Sokrates die Gefühle dämonisiert und abgewertet. Ich glaube, dass die gegenwärtige Renaissance des Buddhismus im Westen auch damit zusammenhängt, dass in dieser Philosophie die Gefühle hoch geschätzt werden. Unsere moderne medizinische Forschung gibt zweieinhalbtausend Jahre später den

östlichen Philosophen recht. Sie lagen in ihrer Wertung der Gefühle auch neurobiologisch richtig. Gefühle sind die Grundlage unseres Denkens und Entscheidens.

Bereits vor der Blüte der griechischen Philosophie florierte im Osten die Weisheitsliteratur: Die Upanischaden (700-200 v. Chr. in Indien entstanden) sind eine Sammlung von Sagen und Heiligenlegenden, die eine intuitive Form der Weisheit präsentieren. Derselbe Denkstil, der uns in Parabeln, Metaphern, Rätseln und Lehrgesprächen begegnet, findet sich wenig später auch in den Lehren des Konfuzius und bei Buddha.

Konfuzius gehört zu den im Westen unterschätzten Philosophen. Das ist um so bedauerlicher, als seine Lehre die gesamte chinesische Kultur und in gewisser Weise auch die japanische geprägt hat. Die Bedeutung des modernen China legt es uns nahe, diesem Pfeiler der chinesischen Kultur mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Biografie von Konfuzius ist bemerkenswert. Sein Vater war siebzig Jahre alt, als er geboren wurde, und starb, als der Knabe drei Jahre alt ist. Konfuzius entschädigt sich für diesen Verlust, indem er schon mit neunzehn heiratet und schnell einen Sohn hat. Dann verfolgt er zielstrebig seine Karriere als Philosoph und als hoher Beamter. In einer selbst verfassten Kurzbiografie schildert der 70-Jährige die Abschnitte seines Lebens: „Mit dreißig begann ich mein Leben; mit vierzig war ich selbstsicher; mit fünfzig kannte ich meinen Platz in der Welt; mit sechzig hörte ich auf, mich zu streiten; mit siebzig tue ich das, was ich will, ohne mein Leben dadurch zu gefährden.“

In seinen Schriften stehen drei zentrale Werte im Vordergrund: tätige Güte, Weisheit und Mut. Dabei hat Konfuzius nicht nur das Ziel, das Leid des Einzelnen zu verringern, er möchte die Gesellschaft verändern, damit möglichst viele Menschen ein gutes Leben haben. Er ist nicht am Wohlergehen und Komfort einer Elite interessiert.

Konfuzius ist außerordentlich modern in seiner Wertschätzung der Gefühle, obgleich man zu seiner Zeit nicht wissen konnten, in welchem Ausmaß die positiven Emotionen unser gesamtes Nervensystem und unsere Körperprozesse steuern (Verdauung, Blutdruck, Atemrhythmus und sexuelle Aktivität). Konfuzius verließ sich auf seine Intuition, indem er die Auffassung vertrat, dass die Gefühle für unser Leben entscheidend sind, folgenreicher als die Vernunft. Die Grund-

werte, um die es ihm ging, waren Dankbarkeit, Ehrfurcht, Zufriedenheit, Stolz, Liebe, Mitgefühl und erotisches Verlangen.

Eine Zeit lang hatte Konfuzius am Kaiserhof die Position eines Justizministers inne. Bei der Umsetzung seiner eigenen Prinzipien war er leider wenig weise. Er neigte zu Übertreibungen und teilweise zu unverhältnismäßig harten Strafen. Mit fünfzig Jahren wurde er entlassen und begann, begleitet von seinen Schülern, eine zehnjährige Wanderung durch das Kaiserreich auf der Suche nach einer neuen Tätigkeit. Diese Probleme bestärkten ihn in der Auffassung, dass auch ein Mensch, der über Bildung und tiefe Einsichten verfügt, immer wieder an die Grenzen des Wissens stößt. Diese philosophische Bescheidenheit teilte Konfuzius mit seinem abendländischen Kollegen Sokrates.

Zur gleichen Zeit entwickelte in Indien der Prinz Siddharta Gautama, später Buddha genannt, seine Lehre vom menschlichen Leid und den Möglichkeiten der Erlösung durch Verzicht. Er leitete sein philosophisches Wissen aus seinem persönlichen Erleben ab und entwickelte in der Selbsterfahrung die Methoden von Meditation und Selbsthypnose. Um eine Haltung der gelassenen Objektivität einnehmen zu können, distanzierte er sich von seinen sinnlichen Wünschen. In ihnen sah er den Ursprung für die Unruhe des Menschen, für extreme Gefühle und für selbstsüchtiges Verhalten.

Angesichts von Armut und Elend, in denen die Mehrheit seiner Landsleute lebte, entwickelte er das Ideal der Selbstlosigkeit. Intuitiv erkannte er, dass selbstloses Verhalten und aktive Nächstenliebe in der Natur des Menschen angelegt sind und zu einer nachhaltigen Quelle von Glück werden können. Ähnlich wie Konfuzius zog Buddha durchs Land. Er war mehr als fünfundvierzig Jahre auf Wanderschaft. Während dieser Zeit fand seine Lehre immer mehr Anhänger. Sie wirkte als Korrektiv für die Härten des indischen Kastensystems, indem sie die sozialen Gegensätze überbrücken half.

Wenn wir die großen Weisheitslehren von West und Ost vergleichen, dann entdecken wir vier Gemeinsamkeiten:

- Es geht um soziale Gerechtigkeit.
- Altruismus wird als unentbehrlich für jeden angesehen, der ein gutes Leben führen will.



## Literatur

Denning, Stephen: The Leader's Guide to Storytelling. Mastering the Art and Discipline of Business Narrative, San Francisco 2011

Hall, Stephen S.: Wisdom. From Philosophy to Neuroscience, New York 2010

Hammel, Stefan: Handbuch des therapeutischen Erzählens, Stuttgart 2009

Keltner, Dacher: Born to be Good. The Science of a Meaningful Life, New York 2009

Kurtz, Ernest/Ketcham, Katherine: The Spirituality of Imperfection. Modern Wisdom from Classic Stories, New York 1992

Schloegl, Irmgard: The Wisdom of the Zen Masters, New York 1976

Shah, Idries: Seeker After Truth, London 1982

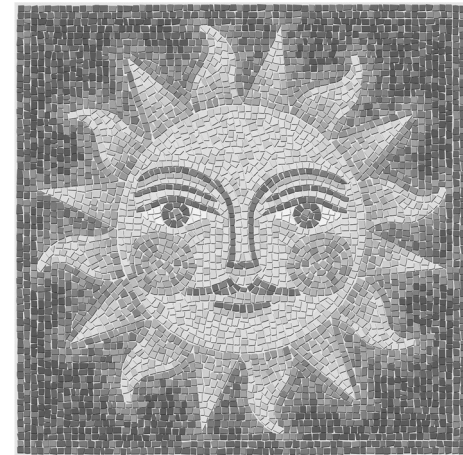
Schrott, Raoul: Die Erfindung der Poesie. Gedichte aus den ersten viertausend Jahren, Frankfurt/Main 1997

*Ein Sufi-Meister unterrichtete vor allem mit Hilfe von Parabeln und Anekdoten. Seine Schüler hörten ihm meist mit Vergnügen zu. Sie schätzten es, dass sie die so dargebotenen Weisheiten leicht im Gedächtnis behalten konnten. Manchmal allerdings, wenn sie etwas nicht verstanden hatten oder wenn sie noch mehr über ein Thema erfahren wollten, stellten sie ihrem Lehrer Fragen und waren enttäuscht, wenn er nicht bereit war, ihnen zu antworten.*

*Daran war der Meister gewöhnt. Er sprach dann zu seinen Schülern: „Eines Tages werdet ihr verstehen, dass der kürzeste Weg zwischen dem Gehirn eines Menschen und der Wahrheit immer eine Geschichte ist. Manchmal finden wir ein Goldstück, das zu Boden gefallen ist, mit dem Licht einer kleinen Kerze. Und sehr oft entdecken wir die tiefste Wahrheit, wenn wir einer einfachen Geschichte lauschen.“*



# LERNEN





## Langsam lernen

Eine buddhistische Geschichte aus China

*Manche Menschen haben es eilig, ans Ziel zu kommen: Sie sind vielleicht intelligent, aber nicht weise. Sie gleichen dem Reisenden, der so schnell unterwegs ist, dass er die Landschaft nicht genießen kann. Er hat nur sein Ziel im Kopf und darum ist er blind.*

Ein junger Mann war auf der Suche nach einem spirituellen Lehrer. Er ging zu einem Zen-Meister und fragte ihn: „Meister, wie lange werde ich wohl brauchen, um Erleuchtung zu erlangen?“

Der Meister schaute ihn aufmerksam an und sprach: „Du wirst dafür zehn Jahre brauchen.“

Der junge Mann erschrak. Er hatte gehofft, sein Ziel sehr viel schneller zu erreichen, denn er wollte gern selbst als Zen-Lehrer tätig sein.

„So lange, Meister?“, fragte er ungläubig.

Da entgegnete der Meister: „Nein, ich muss mich korrigieren, du wirst wohl zwanzig Jahre brauchen.“

Erschrocken fragte der junge Mann den Meister: „Warum hast du die Anzahl der Jahre verdoppelt?“

Da änderte der alte Zen-Meister noch einmal seine Meinung: „Wenn ich es recht bedenke, glaube ich, dass du mindestens dreißig Jahre brauchen wirst, um Weisheit zu erlangen.“

Schweigend verbeugte sich der junge Mann und verließ den strengen Lehrer.



## Das richtige Vorbild

Eine Sufi-Geschichte aus Persien

*Manchmal wählen wir uns Vorbilder, die unserem Ehrgeiz entsprechen, unserer Eitelkeit oder unserer Vergnügungssucht. Doch von ihnen können wir nur lernen, was den Bedürfnissen unseres Ego entgegenkommt. So treten wir auf der Stelle und können uns nicht entwickeln.*

Ein Mann liebte die Natur, weil er aus Erfahrung wusste, dass er sich hier am besten erholen konnte. Eines Tages ging er durch den Wald und beobachtete einen Fuchs, der ein Bein verloren hatte. Der Mann empfand Mitgefühl. Er dachte: „Das Leben dieses Tieres ist bestimmt nicht leicht. Wie soll es sich nun ernähren?“ Er verhielt sich ruhig und beobachtete den Fuchs.

Nach einer Weile sah der Mann einen Tiger kommen, der seine Beute im Maul trug. Nachdem der Tiger sich satt gefressen hatte, ließ er die Überreste seiner Mahlzeit liegen und der Fuchs konnte bequem seinen Hunger stillen.

Am nächsten Tag beobachtete der Mann, dass derselbe Tiger wiederum die Mahlzeit für den Fuchs herbeischaffte.

Der Mann glaubte, in diesem Verhalten des Tigers das Wirken Gottes zu erkennen. Laut pries er die Güte und Gnade des Herrn. Ja, ihm kam plötzlich der Gedanke, dass er ebenfalls die Hilfe Gottes in Anspruch nehmen könnte. Er sagte zu sich: „Gott ist groß und gütig. Ich will mir einen Platz suchen, wo ich voll Vertrauen auf seine Gaben warten werde. Gott wird sicher auch mir schenken, was ich zum Leben brauche.“

Er wartete einige Tage, doch nichts geschah.

Der Mann war schon dem Hungertod nahe, als er plötzlich eine Stimme hörte: „Oh, du Blinder, öffne die Augen und erkenne die Wahrheit! Höre auf, den armen Fuchs zu imitieren. Dir fehlt doch gar nichts. Folge lieber dem Beispiel des Tigers!“



## Selbstständigkeit

Eine jüdische Geschichte aus Osteuropa

*Niemand kann uns sagen, wer wir sind und was wir mit unserem Leben anfangen sollen. Das liegt allein in unserer Hand. Auch spirituelle Führer oder Freunde können uns nicht sagen, wie wir leben sollen. Sie inspirieren uns im besten Fall mit ihren Geschichten und mit ihrem Vorbild.*

Ein einfältiger Mensch ging zum Rabbi und sprach: „Rabbi, ich weiß, dass ich närrisch bin. Aber ich weiß nicht, wie ich das ändern kann. Bitte gib mir einen Rat und sage mir, was ich tun soll.“

Der Rabbi sprach: „Wenn du weißt, dass du närrisch bist, dann bist du ganz sicher kein Narr.“

Doch der Mann entgegnete klagend: „Wie kommt es dann, dass alle sagen, ich sei ein Narr?“

Da schaute ihn der Rabbi eine Weile nachdenklich an und sprach: „Wenn du glaubst, was die Leute von dir sagen, dann bist du ohne Zweifel ein Narr.“



## Sünder und Heilige

Aus der jüdischen Tradition

*Wir lernen am besten durch Schwierigkeiten und unsere Verletzungen führen uns zu Gott. Fehler, Versäumnisse, Schwächen, Sünden und Krankheiten, all das kann uns bescheiden machen und gleichzeitig freudig, weil wir auf diese Weise Gott näher kommen.*

Der Meister sprach: „Gott ist den Sündern näher als den Heiligen.“

Auf diesen Satz reagierten seine Zuhörer unterschiedlich: Einige waren beunruhigt und andere waren entzückt. Doch alle fragten: „Wie kann das sein?“

Da fuhr der Meister fort: „Gott im Himmel hält jeden Menschen an einem Band. Wenn du sündigst, dann zerschneidest du das Band. Dann muss Gott das Band wieder zusammenknoten. Auf diese Weise zieht er dich etwas näher zu sich heran. Immer wieder zerschneiden deine Sünden das Band, und mit jedem neuen Knoten zieht Gott dich weiter zu sich heran.“

Eines aber solltet ihr bedenken: Gott hat besseres zu tun, als ständig zerrissene Bänder zusammenzuknoten.“