

Wellnessel-Geschichten

Seit Jahren trage ich schöne Geschichten aus aller Welt zusammen. In jeder Geschichte liegt eine Riesenportion Lebensweisheit und in vielen auch eine kräftige Prise Lebensfreude und Herzenswärme.

All das erhellt das Gemüt, belebt den Körper, streichelt die Seele und beflügelt den Geist.



Bildquelle: human essence

Hier findest du eine kleine Auswahl an Geschichten, die meine Kurse bereichern.

Wertvolle Vergeudung

Eine alte Chinesin ging Tag für Tag einen weiten Weg, um Wasser zu holen. Auf ihren Schultern trug sie eine Holzlatte, an der zwei Töpfe befestigt waren – einer rechts und einer links. Jedes Mal füllte sie beide Töpfe randvoll an und machte sich mit dem kostbaren Nass auf den Heimweg. Ein Topf jedoch hatte am Boden kleine Löcher, sodass er am Ende des Heimwegs immer nur noch höchstens halb voll war.

Ein Mann, der die Frau am Heimweg über viele Wochen hinweg sah, sprach sie auf den Wasserverlust an und klärte sie auf: „Wenn du deinen Topf abdichten lässt oder dir einen neuen Topf zulegst, bist du viel effektiver, weil du dann fast um die Hälfte mehr Wasser heimbringst.“

Da erwiderte die alte Frau mit einem Leuchten in ihren Augen: „Siehst du denn nicht all die wunderschönen Blumen am Wegrand? Keine davon gäbe es, wenn ich sie nicht täglich gießen würde.“

10 weiße Bohnen

Es war einmal ein weiser, alter Landwirt, der jeden Morgen 10 Bohnen in seine linke Hosentasche steckte.

An diesem Tag ließ er nach dem Frühstück eine Bohne von seiner linken in seine rechte Hosentasche wandern, weil es ihm so gut gemundet hatte.

Anschließend traf er auf dem Weg zu seinem Feld seinen Nachbarn und wechselte ein paar nette Worte mit ihm. Wieder nahm er eine Bohne aus seiner linken Hosentasche und ließ sie in seine rechte hineinfallen.

Auf dem Feld erntete er den ganzen Tag Kartoffeln, und weil sie so gut gewachsen waren, ließ er diesmal zwei Bohnen in den rechten Hosensack gleiten.

Am Abend auf dem Nachhauseweg hörte er wunderschönen Vogelgesang und fand diesen eine Bohne wert.

Vor dem Zu-Bett-Gehen zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Bei jeder einzelnen erinnerte er sich an das positive Erlebnis. Glücklich schlief er ein und das tat er auch, wenn er nur eine einzige Bohne in seiner rechten Hosentasche fand.

Das perfekte Haus

Ein Einsiedlerkrebs lebte auf dem Meeresboden ganz in der Nähe einer schönen Koralle. Er besaß ein feines Schneckenhaus, in das er sich jederzeit zurückziehen konnte.

Doch eines Tages schien ihm sein Schneckenhaus nicht mehr gut genug zu sein: „Ich bin ein angesehener Einsiedlerkrebs und sollte mir ein neues Haus suchen“, sagte er zu sich. „Ich habe einfach etwas Besseres verdient.“

Und so verließ er sein Schneckenhaus und machte sich auf die Suche. Dutzende, ja, sogar hunderte von Schneckenhäusern probierte der Krebs aus, aber keines erfüllte seine Erwartungen. Das eine war zu groß, das andere zu klein, wieder ein anderes hatte einen Riss und das nächste nicht die richtigen Farben.

Entmutigt setzte er sich in den Sand. Da fiel sein Blick auf ein weiteres Schneckenhaus. Er mobilisierte noch einmal alle Kräfte, kroch zu diesem Schneckenhaus und schlüpfte hinein.

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

Selig schlief er ein.

Als er am nächsten Morgen aufwachte, fiel sein Blick auf die schöne Koralle ganz in seiner Nähe. Darauf besah er sich das Schneckenhaus genauer ... und es war exakt das Haus, das er verlassen hatte, um sich ein besseres zu suchen.

Das schönste Herz

Ein junger Mann stand eines Tages auf einem Platz in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz der ganzen Stadt habe.

Viele Menschen versammelten sich um ihn und alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt. Es hatte keinen Fleck und keine Fehler. Alle versammelten Menschen gaben ihm Recht. Es war wirklich das schönste Herz, das sie je gesehen hatten.

Der junge Mann war sehr stolz und prahlte laut mit seinem schönen Herz. Plötzlich tauchte ein alter Mann auf und sagte: „Dein Herz ist nicht mal annähernd so schön wie meines.“

Die versammelte Menge und der junge Mann schauten auf das Herz des alten Mannes. Dieses schlug kräftig, aber es war voller Narben. Es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig, und es gab einige ausgefranste Ecken. An einigen Stellen waren tiefe Furchen, und es fehlten sogar ganze Teile.

Die Leute starrten ihn an: „Wie kannst du behaupten, dein Herz sei schöner?“ Der junge Mann schaute auf das Herz des alten Mannes, sah dessen Zustand und begann laut zu lachen.

„Du musst scherzen“, sagte er.

„Dein Herz mit meinem zu vergleichen. Mein Herz ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Furchen.“

„Ja“, sagte der alte Mann, „deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit dir tauschen.“

Die Menschen lauschten gespannt, als der Alte weitersprach:

„Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es meinen Mitmenschen und oft geben sie mir dann ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle bei mir passt. Aber weil die Stücke nicht genau gleich sind, habe ich einige grobe Kanten, die ich sehr schätze, denn sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilten.“

Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der Andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat.

Das sind die leeren Furchen.

Liebe geben heißt manchmal auch ein Risiko einzugehen. Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde. Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen. Erkennst du jetzt die wahre Schönheit?“

Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen. Er griff nach seinem perfekten jungen und schönen Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an.

Der alte Mann nahm das Angebot an und setzte es in sein Herz. Dann nahm er ein Stück seines alten vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde im Herzen des jungen Mannes. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranste Ränder hatte.

Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen.

Sie umarmten sich herzlich und Seite an Seite gingen sie weg - und ließen die betroffene schweigende Menge zurück.

Die Palme mit der schweren Last

Eine kleine Palme wuchs kräftig am Rande einer Oase. Eines Tages kam ein Mann vorbei. Er sah die kleine Palme und konnte es nicht ertragen, dass sie so prächtig wuchs.

Der Mann nahm einen schweren Stein und hob ihn in die Krone der Palme. Schadenfroh lachend suchte er wieder das Weite. Die kleine Palme versuchte, den Stein abzuschütteln. Aber es gelang ihr nicht. Sie war verzweifelt.

Da sie den Stein nicht aus ihrer Krone bekam, blieb ihr nichts anderes übrig, als mit ihren Wurzeln immer tiefer in die Erde vorzudringen, um besseren Halt zu finden und nicht unter der Last zusammenzubrechen.

Schließlich kam sie mit ihren Wurzeln bis zum Grundwasser und trotz der Last in der Krone wuchs sie zur kräftigsten Palme der Oase heran.

Nach mehreren Jahren kam der Mann und wollte in seiner Schadenfreude sehen, wie wohl verkrüppelt die Palme gewachsen sei, sollte es sie überhaupt noch geben. Aber er fand keinen verkrüppelten Baum.

Plötzlich bog sich die größte und kräftigste Palme der Oase zu ihm herunter und sagte: „Danke für den Stein, den du mir damals in die Krone gelegt hast. Deine Last hat mich stark gemacht!“

Die Pakete am Baum

Wir sehen ja gerne nur unsere Probleme. Das liegt in der Natur der Sache. Der Blick auf die Probleme anderer fällt schwerer.

Dazu heute eine Geschichte aus Indien.

Vor langer Zeit stand in einem Dorf eine starke uralte Eiche. Eines Tages forderte der Dorfälteste alle Dorfbewohner dazu auf, ihre Probleme und Sorgen in ein Paket zu packen und auf die Eiche zu hängen.

Der alte Mann stellte allerdings eine Bedingung. Jeder, der ein Paket auf dem Baum band, musste dafür ein anderes mitnehmen.

Alle Dorfbewohner waren damit einverstanden und machten sich eiligst daran, ihre Sorgen und Nöte in ein Paket zu verschnüren und an den Baum zu hängen.

Jeder von ihnen nahm ein Paket mit Problemen eines anderen Dorfbewohners mit nach Hause. Doch schnell breitete sich große Aufregung aus. Die Bewohner eilten zum alten Mann und beschwerten sich, dass die fremden Sorgen wesentlich größer sind als die eigenen.

Der Alte lächelte nur.

Und innerhalb kürzester Zeit packte jeder die fremden Sorgen wieder in das Paket und brachten dieses wieder zu der Eiche zurück. Schließlich gingen alle Bewohner wieder mit ihrem Sorgen-Päckchen nach Hause.

Auf dem Weg zu Gott ...

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

Er lief eine ganze Weile und kam in einen Park. Dort sah er eine alte Frau, die auf einer Bank saß und den Tauben zuschaute, die vor ihr nach Futter auf dem Boden suchten. Der kleine Junge setzte sich zu der Frau auf die Bank und öffnete seinen Rucksack. Er wollte sich gerade eine Cola herausholen, als er den hungrigen Blick der alten Frau sah. Also griff er zu einem Schokoriegel und reichte in der Frau.

Dankbar nahm sie die Süßigkeit und lächelte ihn an. Und es war ein wundervolles Lächeln! Der kleine Junge wollte dieses Lächeln noch einmal sehen und bot ihr auch eine Cola an. Und sie nahm die Cola und lächelte wieder - noch strahlender als zuvor. Der kleine Junge war selig.

Die beiden saßen den ganzen Nachmittag lang auf der Bank im Park, aßen Schokoriegel und tranken Cola - aber sprachen kein Wort.

Als es dunkel wurde, spürte der Junge, wie müde er war und er beschloss, zurück nach Hause zu gehen. Nach einigen Schritten hielt er inne und drehte sich um. Er ging zurück zu der Frau und umarmte sie.

Die alte Frau schenkte ihm dafür ihr allerschönstes Lächeln.

Zu Hause sah seine Mutter die Freude auf seinem Gesicht und fragte: "Was hast du denn heute Schönes gemacht, dass du so fröhlich aussiehst?"

Und der kleine Junge antwortete: "Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen - und sie hat ein wundervolles Lächeln!"

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

Über das Glück...

Ein Geschäftsmann kam zum Meister und wollte von ihm wissen, was das Geheimnis eines erfolgreichen Lebens sei.

Da sagte der Meister: "Mach jeden Tag einen Menschen glücklich!"

Und er fügte nach einer Weile hinzu: "... selbst wenn dieser Mensch du selbst bist."

Und noch ein wenig später sagte er: "Vor allem, wenn dieser Mensch du selbst bist."