



# Leseprobe

Ronald Schweppe, Aljoscha Long

## **Füttere den weißen Wolf**

Weisheitsgeschichten, die glücklich machen.

Überarbeitete und erweiterte Neuauflage

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 24. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Das Gute in uns stärken für mehr Gelassenheit und Lebensfreude**

In jedem Augenblick unseres Lebens können wir unser Handeln, unsere Einstellungen und unsere Worte selbst bestimmen. Wir können uns unseren dunklen Seiten hingeben oder die hellen, positiven Kräfte stärken.

Die **unterhaltsamen Weisheitsgeschichten aus aller Welt, anregenden Übungen und inspirierenden Meditationen** in dieser erweiterten Neuauflage helfen, das Gute in uns auch dann zu stärken, wenn wir mit Angst und Sorgen kämpfen, mit anstrengenden Mitmenschen konfrontiert sind und schwierige Zeiten erleben. Sie regen zum Nachdenken an und liefern **wichtige Impulse für mehr Gelassenheit, Achtsamkeit, Dankbarkeit und inneren Frieden.**

Aljoscha Long & Ronald Schweppe  
Füttere den weißen Wolf

Aljoscha Long & Ronald Schweppe

# Fütterere den weißen Wolf

Weisheitsgeschichten,  
die glücklich machen



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Copyright © 2016, 2023 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München, nach einem Design von  
Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © jemasakusheva/Shutterstock.com

Illustrationen: © Lily Huang

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-466-34803-9

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Neuauflage	11
Ich sind zwei – ein Hinweis in eigener Sache	15
<b>Die zwei Wölfe</b>	17
Fütterungsempfehlungen für den weißen Wolf	18
Schöne bunte Farben für ein schönes buntes Leben	20
<b>Die eigensinnige Gärtnerin</b>	23
Meditation: Was übersehe ich gerade?	24
<b>Der König und der Holzsammler</b>	27
Meditation: Nichts tun für Anfänger	29
Schwarze Wölfe lieben Stress	30
<b>Die drei Ziegen</b>	33
Das Geheimnis der Zufriedenheit	35
<b>Die Jade-Schlange</b>	38
Wunschlos glücklich im Universum	40
<b>Die Befreiung</b>	43
Kein Sklave der Wut sein	45
Nicht ausleben, nicht unterdrücken, sondern verwandeln	47
Drei einfache Schritte, um Wut aufzulösen	48
<b>Die Schwätzerin</b>	50
Vom edlen Schweigen	52
Meditation: Der Stille zwischen den Worten lauschen	54
<b>Die Zeit ist knapp</b>	56
Denk an die arme Gans!	57
Meditation: Innehalten für Fortgeschrittene	58
<b>Die Höhlenhunde</b>	60
Gefühle im Spiegel	61

<b>Der Tuchhändler</b>	64
Positiv denken ist nur die halbe Miete	66
Herzmeditation für dich und deinen »Feind«	68
<b>Der Ring des Königs</b>	70
Vom Segen der Vergänglichkeit	73
<b>Drei Geister</b>	77
Die geheime Zutat	77
Wenn der Körper lacht, lächelt auch die Seele	79
<b>Wechselwetter</b>	81
Worauf wartest du?	82
Achtsamkeitsexperiment: »Man könnte es auch so sehen«	84
<b>Die Mönche und das Mädchen</b>	86
Vertraue der Intelligenz deines Herzens	87
<b>Die schwere Frage</b>	91
Nicht eingreifen	93
<b>Der Goldfischeich</b>	95
Manches können wir nicht verstehen	98
<b>Der Reiche und der Schneider</b>	101
Haben oder Sein	103
<b>Der ernsthafte Mönch</b>	106
Die Freude als Lehrer	107
Wege zu mehr innerer Freude	110
<b>Das Duell</b>	114
Den bösen Wolf schlafen lassen	115
Die Samatha-Meditation	117
<b>Die Meisterschaft</b>	120
Vollkommen bei dieser einen Sache bleiben	121
<b>Die Glückseligkeit des Einsiedlers</b>	124
Vom Zauber des Unscheinbaren	125
Achtsamkeitsexperiment: »Ein kleines Stückchen Himmel«	126
<b>Die drei schönen Schwestern</b>	128
Die Saat der Güte	132
Das Zehn-Cent-Experiment	133

**Der unglückliche Steinmetz** 135

Sei, der du bist 136

**Die Verfolgung** 139

Krisen sind immer auch Chancen 140

Chancen-Meditation 142

**Der traurige Krug** 144

Mehr Mut zum Sprung in der Schüssel 146

**Die vier Schätze** 149

Der Diamant in deinem Herzen 152

Die Vipassana-Meditation 153

**Der Berg** 155

Mühelos Berge versetzen 156

**Der Kalif und der Flickschuster** 158

Vertrauen, Flexibilität und Güte –  
drei Abwehrmittel gegen schwarze Wölfe 160

**Himmel und Hölle** 163

Der Himmel in dir 164

Deine Gefühle sind kein Problem 166

Achtsamkeitsexperiment: »Steig nicht in die Geschichte ein« 167

**Schöner Wang und Affengesicht Wang** 170

Schön und gut 173

**Der sorgenvolle Pilger** 177

Füttern verboten! 178

Meditation: »Kein Kommentar« 181

**Wolf und Hund** 184

Sicher in Freiheit, frei in Sicherheit 185

Achtsamkeitsexperiment: »Entdecke deine Möglichkeiten« 187

**Der junge Dieb** 189

Richtet nicht, auf dass ihr nicht gerichtet werdet 190

Achtsamkeitsexperiment: »Meinungsfreiheit« 192

**Das Versteck der Weisheit** 195

Weisheit: Basisfutter für den weißen Wolf 196

Meditation: »Technik der Nicht-Technik« 198



**Der Alte, der die Zukunft nicht kannte** 201

Gewinn, Verlust und andere Illusionen 202

**Der Wunsch** 206

Fisch oder Fleisch? 207

Entscheidungshilfen für Unentschlossene 210

**Der besonnene Handwerker** 212

Arbeit als Weg 213

Achtsamkeitsexperiment: »Liebe, was du tust« 216

**Die Henne und der Adler** 219

Sei kein Huhn! 219

**Die Belehrung** 224

Die verwandelnde Kraft von Aha-Erlebnissen 225

**Der aufmerksame Prinz** 229

Vom Glück der Einfachheit 230

Dankbarkeitstraining 231

Was brauche ich wirklich? 232

**Spuren im Sand** 234

Love is all you need 235

Metta-Meditation über die liebende Güte 237

Vergiss die Quelle nicht – dich selbst! 239

**Der Räuber** 242

**Das wilde Schaf** 243

Gemeinsam stark sein 245

Im Rudel weißer Wölfe 246

**Quellen** 250

Über die Autoren 253

# Vorwort zur aktualisierten Neuaufgabe

Vor rund sechs Jahren ist unser Buch *Füttere den weißen Wolf* im Kösel-Verlag erschienen und hat seither Tausende Leserinnen und Leser erreicht. Wir haben uns sehr über die vielen positiven Rezensionen und Zuschriften gefreut und darüber, dass wir mit »unserem« weißen Wolf so viele Menschen inspirieren konnten.

Nun haben wir uns dazu entschlossen, dem weißen Wolf eine erweiterte Neuaufgabe zu gönnen. Einerseits ist es uns wichtig, zusätzlich einige Themen zu behandeln, die in der ursprünglichen Version zu kurz gekommen sind. Andererseits ist unsere Welt nicht mehr die gleiche wie noch vor sechs Jahren: Die Coronapandemie und der Krieg im Herzen Europas haben eine weltweite Krise verursacht, die viele von uns sehr belastet. Immer mehr Menschen leiden unter Ängsten, Unsicherheit und Orientierungslosigkeit. Manche reagieren mit Hoffnungslosigkeit und Depressionen auf die beunruhigenden Entwicklungen. Andere suchen ein Ventil für ihre tiefen Ängste, indem sie sie in Aggression und Hass auf konstruierte »Schuldige« ummünzen. Die Spaltung in der Gesellschaft, die zu immer neuen Konflikten führt, nimmt zu.

So belastend das alles auch ist – äußerlich haben wir nur sehr wenig Möglichkeiten, die Dinge zum Besseren zu wenden. In uns selbst, im Bereich unserer Gedanken, unserer Gefühle und unserer Einstellung sind unsere Einflussmöglichkeiten jedoch sehr

viel größer, als wir oft meinen. Indem wir unsere innere Haltung verändern, werden wir auch unser Handeln verändern. Auf diese Weise können wir Teil eines globalen Bewusstseinswandels sein und dazu beizutragen, dass Achtsamkeit und Mitgefühl unser aller Zukunft bestimmen und Heilung im Innen wie Außen stattfindet. In einer Zeit, in der der schwarze Wolf weltweit sein Unwesen treibt, ist es so wichtig wie nie zuvor, dass wir dem weißen Wolf unsere ganze Aufmerksamkeit schenken.

Der weiße Wolf ist ein Symbol für das Positive und Lichtvolle in unserem eigenen Herzen. In schwierigen Zeiten führt es zu nichts, den Kopf in den Sand zu stecken, wegzuschauen oder gar zu zweifeln. Viel wesentlicher ist es, dass wir uns besinnen, innehalten und zur Ruhe kommen. *Jetzt* ist die Zeit, uns zu entscheiden. Wollen wir Angst, Gewalt, Neid und Gier in uns nähren oder stattdessen bewusst den weißen Wolf in uns füttern?

Auch wenn wir keine Hellseher sind, wissen wir bereits, wie du dich entschieden hast. Doch wie es dir gelingen kann, Tag für Tag Frieden, Achtsamkeit, Mitgefühl und Lebensfreude in dir zu kultivieren – genau darum wird es in diesem Buch gehen.

Noch ein Wort zum Begriff »weißer Wolf«: Ein paar Leser\*innen sind darüber gestolpert, dass wir vom weißen und schwarzen Wolf sprechen – und haben sofort an »schwarze« und »weiße« Menschen und rassistische Vorurteile gedacht. Sie befürchteten, dass die Verbindung von »schwarz« und »böse« der seelischen Krankheit Rassismus Vorschub leisten könnte. Nun ist aber der »schwarze Wolf« eben nicht »das Böse«. Er ist das Dunkle, Unbekannte, Angsterzeugende *in uns*. Der »weiße Wolf« ist das in uns, das erleuchtet, klar und liebevoll ist. Die Nacht ist dunkel, der Tag ist hell. Wie auch immer unsere Haut getönt ist: Die Angst vor dem Dunklen, dem Schatten, dem Unbekannten teilen schwedische Albinos mit den

dunkelhäutigsten Zentralafrikanern. Und in der Seele jedes Menschen gibt es sowohl einen weißen als auch schwarzen Wolf.

Selbstredend empfinden wir jede Form von Rassismus als abstoßend. Doch auch wenn Worte Einfluss haben und daher achtsam gewählt werden müssen, glauben wir, dass unsere Sprache nicht Rassisten überlassen werden darf. Daher sind die Wölfe ebenso wie in der alten, zugrundeliegenden Geschichte weiterhin schwarz und weiß. Sie sind nicht »böse« und »gut«. Die Buchstaben auf dem Papier sind schwarz und weiß. Menschen sind es nicht.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen und hoffen, dass du in den Geschichten aus aller Welt viele motivierende Anregungen, Erkenntnisse und Inspirationen findest und in den Übungen Möglichkeiten entdeckst, Achtsamkeit, Freude und Güte konkret in dir weiterzuentwickeln.

*Ronald Schweppe und Aljoscha Long*  
*München 2023*

## Ich sind zwei – ein Hinweis in eigener Sache

Wie du siehst, stehen auf dem Cover zwei Autoren. Das soll auch so sein, da wir dieses Buch ja zu zweit geschrieben haben. Dennoch wirst du im Folgenden immer wieder einmal das Wort »ich« finden, denn auch wenn wir, wie bei unseren anderen Büchern, wieder eng zusammengearbeitet haben, so sind wir natürlich trotzdem zwei verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen. Hinter jedes »ich« eine Klammer mit dem jeweiligen Namen zu setzen, sähe nicht schön aus und brächte dir auch keinen Nutzen. Wer jeweils mit »ich« gemeint ist, bleibt also offen. Macht aber nichts, denn das, was wir »ich« nennen, ist ohnehin sehr wandelbar, und das ist – wie du bald merken wirst – von unschätzbarem Vorteil ...

# Die zwei Wölfe

(aus Amerika)

*Unter dem weiten Sternenhimmel, unter dem Licht des Ahnenmondes, unter der Decke des Großen Geistes saßen Roter Hirsch, der Älteste des Volkes, und Kurzer Pfeil, der Sohn seines Enkels, am wärmenden Feuer. Es war die erste Lange Jagd Kurzen Pfeils gewesen; die Jagd, die ihn zum Mann machen sollte. Schweigend saßen sie eine Weile, lauschten der Stille und den eigenen Gedanken.*

*»Großvater«, begann der Junge zögerlich, »ich soll ein Jäger werden und ich habe mit deiner Hilfe nun meine erste Lange Jagd beendet. Doch die Ruhe will nicht in mein Herz einkehren. Heiter und fröhlich ging ich mit dir auf meine erste Jagd, doch bald war ich unruhig und traurig, weil ich keine Spuren fand. Als du sie mir zeigtest, wurde ich sogar wütend und vertrieb mit meinen lauten Worten das Büffelkalb, das wir sonst erlegt hätten. Am Morgen war mein Herz weit vor Freude über den Himmel, die Erde und den großen Fluss, doch am Nachmittag hasste ich die Sonne, die Menschen und mich selbst. Warum ist das so, Roter Hirsch, Vater meines Vaters Vater?«*

*Roter Hirsch sah in den Himmel hinauf, sah ins Feuer, sah in sein Herz. Nach langem Schweigen sprach er schließlich: »Seit Anbeginn der Welt, noch bevor der Coyote, der Trickreiche, durch die Prärie streifte, noch bevor unser Volk auf Pferden ritt, leben im Herzen eines jeden Menschen zwei Wölfe. Der eine ist weiß und strahlt wie die Mittagssonne, der andere ist schwarz wie die mondlose, wolkenverhangene Nacht. Erbittert kämpfen beide miteinander.«*

»Kämpfen diese Wölfe denn auch in meinem Herzen?«, fragte Kurzer Pfeil und legte die Hand auf seine Brust.

»Ja, auch in deinem Herzen«, nickte der Alte. »Auch in meinem Herzen, auch in dem deiner Schwestern und Brüder, deines Vaters und deiner Mutter. Sie leben und kämpfen im Herzen eines jeden Menschen. Doch die Wölfe unterscheiden sich nicht nur in der Farbe ihres Fells. Der schwarze Wolf fletscht die Zähne, er droht und knurrt und beißt, er ist ängstlich, rachsüchtig, grausam und gierig. Der weiße Wolf aber ist klug, sanft und liebevoll. Er liebt die Menschen und ist gütig und weise.«

Kurzer Pfeil sah lange in die Glut des erlöschenden Feuers. Schließlich fragte er leise: »Wird aber nicht der schwarze Wolf den weißen töten? Ist nicht im Kampf der Wütende dem Sanften überlegen? Und was geschieht, wenn der schwarze Wolf den weißen Wolf besiegt hat?«

»Kurzer Pfeil, denk nach: Kannst du den großen Helden Tamahana besiegen, nur weil du voll Wut bist?«

»Nein. Es kommt auf die Stärke und das Können an. Aber welcher Wolf ist nun der stärkere? Welcher wird den Kampf gewinnen?«

»Der, den du fütterst«, antwortete der Alte.

## Fütterungsempfehlungen für den weißen Wolf

Die Geschichte von den beiden Wölfen zeigt, dass Glück vor allem eine Frage der Entscheidung ist. Und da das so ungeheuer wichtig ist, schreiben wir es hier lieber gleich noch einmal hin, schwarz auf weiß:

*Dein Glück ist deine Entscheidung!*

Sicher ist die Entscheidung oft nicht gerade leicht, aber doch sehr viel öfter, als du wahrscheinlich glaubst. Denn sogar dann, wenn wirklich schlimme Dinge passieren und dir das Schicksal übel mitspielt, hast du doch immer noch eine Wahl. Und wenn du uns fragst, ist das allemal besser, als keine zu haben: Wer die Wahl hat, hat nämlich nicht nur die Qual, sondern auch die Freiheit – und nur darauf kommt es an. Denn die Freiheit gehört zum erfüllten Mensch-Sein.

Welchen Wolf wirst du in deinem Herzen füttern? Der schwarze ist voller Unruhe, Angst und Wut, er regt sich leicht auf und wird schnell neidisch. Der weiße Wolf ist das genaue Gegenteil: Er bleibt auch in schwierigen Situationen gelassen, ist entspannt, heiter und voller Lebensfreude.

Natürlich variieren die Kräfteverhältnisse. Mal ist der eine stärker, dann wieder der andere. Manche Menschen tragen von Haus aus einen riesigen schwarzen Wolf mit sich herum, während andere ihren kaum bemerken, weil er winzig ist. Doch über kurz oder lang wird immer der Wolf gewinnen, um den du dich besser kümmerst.

Die Entscheidung liegt tatsächlich ganz bei dir: Fütterst du deine Sorgen, Ängste und Selbstzweifel, so werden diese mit der Zeit immer stärker. Wenn du hingegen positive Gedanken und Gefühle in dir nährst, dann werden die negativen mit der Zeit von selbst verschwinden. Da du dieses Buch in den Händen hältst, denken wir mal, dass du dich für letztere Möglichkeit entschieden hast. Und so fragt sich eigentlich nur noch, *wie* du den weißen Wolf füttern kannst, denn es ist ja klar, dass ein saftiges Steak dir hier nicht weiterhelfen wird.

In freier Wildbahn können Wölfe viele Tage ohne Futter überleben. Auch in Zoos oder Wildparks werden sie oft nur alle zwei bis drei Tage gefüttert. Doch was den weißen Wolf in deinem Herzen betrifft, der frisst lieber jeden Tag viele kleine Häppchen. Und



genau diese Häppchen wirst du in diesem Buch finden: Da sind zum einen Geschichten und Märchen, die dich inspirieren können. Zum anderen findest du Meditationen: einfache mentale Übungen und kleine Achtsamkeitsexperimente, die du jederzeit anwenden kannst. Schließlich wirst du noch Kapitel mit Gedanken und Reflexionen finden, die ebenfalls dabei helfen, den weißen Wolf in dir groß und stark werden zu lassen.

Du kannst das Positive in dir jederzeit und überall nähren. Es gibt keine Regeln, wie du mit den Geschichten und Methoden in diesem Buch umgehen musst oder solltest. Eines aber möchte ich dir doch empfehlen: dass du den weißen Wolf, der in deinem Herzen wohnt, nie vergisst und ihn nicht verhungern lässt.

## **Schöne bunte Farben für ein schönes buntes Leben**

Vor vielen Jahren erzählte mir eine befreundete Yogalehrerin bei einer Tasse grünem Tee von einem interessanten Experiment. Es legt nahe, dass es unter den Menschen zwei »Grundtypen« gibt.

Die Versuchsteilnehmer wurden aufgefordert, ein Hotelzimmer zu betreten und sich kurz umzusehen. Es handelte sich um ein ganz normales deutsches Hotelzimmer der Mittelklasse. Anschließend wurden alle Teilnehmer gebeten, stichpunktartig ihre Eindrücke zu notieren. Der eine Teil der Gruppe freute sich über die großen Fenster und den tollen Ausblick auf einen nahe gelegenen See. Sie empfanden das Zimmer als hell und freundlich, und ihre Aufmerksamkeit fiel schnell auf das gemütliche Sofa in der Ecke, das dem Raum ihrer Ansicht nach zusammen mit dem alten, stilvollen Parkettboden eine heimelige Atmosphäre verlieh.

Den anderen fiel sofort der kaputte Lampenschirm auf, und sie merkten an, dass die Fenster nicht ordentlich geputzt waren. Fast alle Teilnehmer der »Negativgruppe« fanden, dass das Sofa abgenutzt und schmutzilig wirkte, und einigen fielen die zahlreichen Kratzer im Holzboden auf. Viele bemängelten zudem, dass es im Zimmer weder Fernseher noch Minibar gab.

Während also ein Teil der Versuchsteilnehmer das Zimmer mäßig oder bestenfalls ganz okay fand (übrigens der deutlich größere Teil), fanden die anderen es sehr gemütlich und ansprechend und wären gerne für ein paar Nächte geblieben.

Wie kann das sein? Es war doch ein und dasselbe Zimmer. Hatte der eine Teil der »Hotelgäste« eine rosa Brille auf, während die anderen die Dinge realistisch sahen? Oder waren die Miesepeter und -petras umgekehrt diejenigen, die die Realität nicht sehen konnten?

Die Antwort ist einfach: Keiner hat hier recht oder unrecht. Ob etwas als schön oder schmutzilig empfunden wird, liegt eben im Auge des Betrachters. Die Binsenweisheit, wonach das halb gefüllte Glas Wein abhängig von der Perspektive halb voll oder halb leer ist, ist zwar reichlich abgenutzt, stimmen tut sie aber trotzdem. Das Sofa jedenfalls kann nichts dafür, ob wir es als gemütlich oder als alt und abgenutzt wahrnehmen; es steht einfach nur unschuldig in der Ecke, für alle Interpretationen offen.

Es gibt einen alten Vers, dessen Verfasser anonym ist:

»Zwei Männer saßen einst für lange Zeit in einer Zell' gefangen,  
der eine sah auf Straßenstaub, der andre Sterne prangen.«

Was hat das alles mit dem weißen Wolf zu tun? Ganz einfach: Ob du ein glückliches, zufriedenes und sinnvolles Leben führen kannst oder nicht, das hat gar nicht so viel mit den äußeren Dingen und Umständen zu tun. Vielmehr ist die Frage, wie du diese Dinge und Umstände interpretierst. Und das wiederum hängt nicht so

# Die eigensinnige Gärtnerin

(aus Frankreich)

*Der Garten der alten Wirtin sah eigentümlich aus. Auf der sonnenabgewandten Seite des Hauses wucherte Unkraut; vorn, an der sonnenzugewandten Seite wuchsen Blumen. Das war aber nicht das Eigentümliche, sondern dies: Das Unkraut gedieh prachtvoll, es wucherte und stand voll im Saft; der Blumengarten hingegen bot einen traurigen Anblick. Die wenigen Blumen sahen kraftlos aus und ließen die Köpfe hängen.*

*Endlich überwand ein Nachbar seine Scheu; seine Neugierde wurde zu stark. Als er der Alten begegnete, fragte er daher: »Liebe Frau Wirtin, verzeiht mir bitte, wenn ich frage. Aber sagt mir doch einmal, wie kann es eigentlich sein, dass in Eurem hinteren Garten das Unkraut so kraftvoll wuchert, aber die schönen Blumenbeete in Eurem Vorgarten brach liegen und welken?«*

*Die Wirtin sah ihren Nachbarn an und nickte traurig. »Ja, mit Eurer Beobachtung habt Ihr wohl recht, Herr Nachbar. Es ist traurig, aber wahr: Täglich gieße ich meinen Garten, aber das Wasser reicht nicht aus. Mit zwei großen Eimern Wasser trete ich durch die Hintertür in den Garten, aber nachdem ich die Rückseite gewässert habe, bleibt für die Blumenbeete nichts übrig, und dann bin ich zu erschöpft, um die Eimer erneut zu füllen.«*

## Meditation: Was übersehe ich gerade?

Manchmal verbringen wir ganze Tage wie in einem Tunnel. Unser Blick wird dabei sehr einseitig und ist fast ausschließlich auf die negativen Seiten unseres Lebens fixiert. Statt uns über das Blumenbeet am Straßenrand zu freuen, marschieren wir fest entschlossen auf das Unkraut zu.

Jedes Mal, wenn du dir Sorgen machst, dass etwas passieren könnte, was du auf keinen Fall willst, oder dass du das, was du so gerne hättest, nicht bekommen wirst, gießt du das Unkraut in deinem Garten. Wann immer du in endlosen Schleifen über Probleme nachgrübelst, frustriert oder verängstigt bist oder wenn dein Geist verwirrt und zerstreut ist, dann bist du nicht »voll da«. Dann siehst du nur eine Seite, nur eine Möglichkeit, und dein Leben wird eng und einseitig. Na gut – vielleicht nicht gleich dein ganzes Leben, aber es reicht schon, dass du immer wieder wertvolle Lebenszeit verschwendest, nur weil du durch die Sorgenbrille schaust.

Die folgende kleine Meditation ist eine Art »Achtsamkeits-Turboübung«. Mit einer simplen Frage erweiterst du deinen Horizont schlagartig. Dein Blick weitet sich und du schaltest den Strahl deines Bewusstseins von Taschenlampe auf Flutlicht um. Manchmal ist die Wirkung so intensiv, als breche die Sonne an einem düsteren Tag durch die Wolken. Und ganz egal, ob du auf dem Sofa, im Auto oder im Konferenzraum sitzt, du kannst diese Meditation überall ausführen.

### Hier die Kurzanleitung:

Atme zunächst einmal tief durch: Atme tief ein und dann ganz tief aus. Um bewusst aus Gedankenschleifen, Sorgen, Grübeln, Ärger usw. auszubrechen, sagst du dir innerlich »Stopp!«.

Und jetzt – halte kurz inne, schau dich um und stelle dir folgende Frage: *Was ist in diesem Moment noch da?*

*Ich empfehle dir, nun schrittweise vorzugehen:*

1. Lenke deine Achtsamkeit auf das Sehen. Was siehst du gerade? Finde mindestens fünf Dinge, die du sehen kannst.
2. Lenke deine Achtsamkeit auf das Hören: Was hörst du in diesem Augenblick? Finde mindestens drei Geräusche oder Klänge, die dir gerade zu Ohren kommen.
3. Richte deine Achtsamkeit nun auf deinen Körper: Was spürst du gerade? Versuche, mindestens drei Körperempfindungen zu registrieren.

Wiederhole die Punkte 1 bis 3 dann noch ein- oder besser zweimal.

Das war's schon. Nun kannst du dich wieder deinem Alltag widmen. Solltest du aber bemerken, dass du schon bald wieder auf das Unkraut zustuerst, dann wiederhole den ganzen Zyklus einfach noch einmal.

### **Und hier noch ein paar konkretere Hinweise:**

Wenn du irgendwann während des Tages bemerkst, dass deine Gedanken in eine Richtung abschweifen, die dich runterzieht – wenn du dich zum Beispiel über einen vergangenen Streit ärgerst, dir Sorgen wegen eines unangenehmen Termins machst, an dir selbst zweifelst oder über Probleme nachgrübelst –, dann solltest du dich fragen, was abgesehen von diesen Gedanken und Gefühlen eigentlich *noch* da ist.

Denke kurz »Stopp!«, atme tief durch und wende dich dem zu, was in diesem Augenblick in der wirklichen Welt in dir und um dich herum passiert.

Zuerst frage dich: »Was sehe ich?« Denk aber nicht lange nach – schau dich einfach um. Ganz egal, ob du den Himmel, ein Auto, einen Menschen oder Bäume siehst – öffne einfach deinen Blick für das, was da ist. Verweile kurz bei dem, was du siehst. Schau etwas genauer hin als sonst, aber nicht, um es zu bewerten oder zu verurteilen, sondern einfach nur, um die Farben und Formen, also das wirklich Sichtbare, bes-

ser wahrnehmen zu können. Mache innerlich ein paar Schnappschüsse von deiner Umgebung.

Konzentriere dich jetzt auf das Hören: »Was höre ich?« Ob du Motorengeräusche, Vogelgezwitscher, Geräusche im Haus oder Stimmen hörst, ist dabei ganz unwichtig. Lausche dem Klang, tauche kurz, aber tief in das Hören ein.

Und nun zur letzten Frage: »Was fühle ich gerade in meinem Körper?« Achte auf Körperempfindungen, die stark genug sind, dass sie dir im Moment bewusst werden. Vielleicht kannst du Anspannungen im Rücken, ein Kribbeln in den Füßen, Wärme in den Händen oder die Entspannung im Bauch spüren. Was es auch sei – verändere nichts. Nimm einfach nur achtsam wahr, was gerade spürbar ist – und was immer es ist: bewerte es nicht, lass es einfach sein, so wie es im Moment ist.

Mit zwei bis drei Durchgängen wird es dir normalerweise gelingen, das Gedankenkarussell anzuhalten und wieder entspannt im Hier und Jetzt zu landen. Das klappt zwar nicht immer, aber doch sehr oft – und übrigens umso öfter, je öfter du diese »Aufwachübung« einsetzt. Dann verändert diese einfache Methode nicht nur diesen Augenblick, sondern auch den darauf folgenden und den darauf folgenden ...

# Der König und der Holzsammler

(aus Spanien)

*Eines Tages beschloss der König, sich als reisender Kaufmann zu verkleiden, um sich im Volk umzuhören, damit er besser regieren könne, denn er war ein weiser und gütiger König. Er traf auf Geizkrägen und Betrüger, auf Großherzige und Rechtschaffene, auf Arme und Reiche, auf Kluge und Dumme. Nachdenklich geworden, machte sich der König auf die Heimreise.*

*Da kam er an eine Hütte im Wald, in der ein armer Holzsammler mit seiner Familie wohnte. Der König, der als reisender Kaufmann gekleidet war, bat um ein Bett für die Nacht, und es wurde ihm gerne gewährt. Abends saß er mit dem armen Holzsammler vor der Hütte. Der holte ein wenig Brot, Wein und Käse aus der Speisekammer und sie sprachen lange miteinander. Der König stellte fest, dass der Holzsammler ein kluger und gebildeter Mann war, und er wunderte sich, dass er in solcher Armut lebte. Und so fragte er ihn, wie er denn seinen Tag verbringe.*

*»Nun«, antwortete der Holzsammler. »Das ist schnell erzählt. Ich gehe morgens in den Wald und sammle eine große Kiepe Holz. Dafür bekomme ich ein paar kleine Münzen und kann Brot, Wein und Käse kaufen. Dann spiele ich mit meinem Sohn, wir besuchen Freunde, trinken ein Gläschen Wein und singen gemeinsam, und wenn die Sonne schön warm scheint, sitze ich vor dem Haus und lese ein bisschen. Und abends liebe ich meine Frau.«*

