



Praxis-Newsletter Teil 1/2

Energy Resource Coaching
Empathisch • Lösungsorientiert • Individuell

Dezember 2010 - Ausgabe 6, Teil 1: REDAKTION



Evelyn Rittmeyer, HP Psych.

**Privatpraxis für Psychotherapie &
Energy Resource Coaching**
Unter besonderer Berücksichtigung:
Hochsensibilität

Impressum:

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes
und des Telemediengesetzes:
Evelyn Rittmeyer
Am Vogelgesang 1
65718 Eppstein-Bremthal
Tel.: 06198-58 56 960
Fax: 06198-58 56 961
Mobile: 0172-850 17 21
E-Mail: praxis@evelynrittmeier.de
Internet: www.evelynrittmeier.de
(Das vollständige Impressum dort
gilt ebenfalls für diesen Newsletter)

Bitte beachten Sie:

Dieser Newsletter ist für Sie kostenfrei
und unverbindlich. Sollten Sie ihn

- nicht mehr erhalten
- oder an eine andere E-Mail-Adresse geschickt haben wollen, geben Sie mir bitte eine kurze Notiz unter: newsletter@evelynrittmeier.de Ihrem Wunsch wird so schnell wie möglich entsprochen. Herzlichen Dank!

NEU: Bitte die Themen einfach anklicken

In dieser Ausgabe:

- 1 Editorial**
- 2 Den wahren Weg für sich entdecken ...**
Und eine Beispielgeschichte dazu
- 3 Zusammengestohlen** von Karl R. Popper
- 4 Alles hing an Billiarden seidener Fäden**
Wissenschaft und Spiritualität kommen sich nahe
- 5 Mitgefühlsmeditation** Anleitung zum Versuch
- 6 Litfaßsäule** Tipps, Ideen, Vorschau etc.
- 7 Auch das geht vorüber** von Erich Kästner
- 8 Das Gedicht zur Zeit** Reine Liebe — Das Geschenk

Extra:

Für Sie gelesen:

Bitte öffnen Sie die pdf Teil 2/2: **BÜCHER in 12/2010**

Alle Newsletters werden unter der Rubrik *Newsletter* auf meiner Website archiviert.



1 Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Aus den Weihnachtsglöckchen sind nun Neujahrsglöckchen geworden. Ich wünsche Ihnen also, dass Sie wunderbare Feiertage erleben konnten — ganz dem entsprechend, was WUNDERBAR für Sie persönlich bedeutet!

Diese Ausgabe kommt wieder mit eher besinnlichem Inhalt, besser geeignet für den Jahresanfang, als manch schwere Themen, wie sie sonst üblich sind.

Über den Inhalt mehr auf *Seite 2*, zunächst aber zu ein paar formalen Änderungen:

- Die Brotchrift ist größer. So hoffe ich, dass Sie das Querformat des Bildschirms nutzen, sprich eine ganze Seite im Blick habend ohne Vergrößerung *im Vollbildmodus* (Menü ANZEIGE, zurück mit **Esc**) lesen können.

- Deswegen können Sie jetzt auch durch einige Verlinkungen innerhalb des Dokuments ordentlich navigieren: Ein Klick hier links im Inhalt auf ein Thema — und schon sind Sie dort. Umgekehrt: klicken Sie im Seitenkopf auf **← Zurück zum Inhalt** — und schon sind Sie zurück!

- Neu als Rubrik ist die **Litfaßsäule**. Hier stehen extra für Sie ausgewählte Bekanntmachungen — und nicht immer unbedingt nur von mir. In dieser Ausgabe befindet sich die Litfaßsäule unter der Nummer **6!**





Fortsetzung: Editorial

Die Rubrik „Für Sie gelesen“ ist ausquartiert in die pdf BÜCHER. Das Spektrum ist diesmal besonders breit, einige autobiographische

Titel, einige prämierte Debüt-Romane, etwas Altes in neuen Übersetzungen, interessante Sachthemen und ein bisschen was Kriminalistisches!

Die hier in der Redaktion verstreuten Zitate entstammen einer Sammlung von Aussprü-

chen des Dalai Lama. Der rechts beginnende Beitrag beschäftigt sich (u.a.) mit Gedanken, die ich hier in der Praxis oft habe: Wir können uns inspirieren lassen, aber die Reise selbst müssen wir eigenfüßig unternehmen, sonst kommen wir nicht an. Leute wie ich sind für Inspiration und Anleitung zur Selbstmotivation zuständig. Wir reichen die sichere Hand auf einem Stück des Weges. Unser Ziel ist es aber, die Hand langsam loslassen zu können. Ich wünsche Ihnen Inspiration und Vergnügen beim Weg durch diese Seiten. Sie könnten auch hinten beginnen — mit einem langen Liebesgedicht!

*Herzlichste Dank
Evelyn Rittmeyer*



2 Den wahren Weg für sich entdecken* Und eine Beispielgeschichte dazu

Die Wege zum Erwachen sind zahlreich, die Lehren tief und vielfältig. Führer aus Vergangenheit und Gegenwart bieten uns ihren Reichtum und die Weisheit ihrer Erfahrung an. Noch nie gab es eine Zeit, in der der spirituelle Reichtum der Jahrhunderte uns so leicht zugänglich war wie heute. Die spirituellen Landkarten sind wahr und haben Sinn für uns, allerdings nur, wenn wir die Reise tatsächlich unternehmen.

Wir entdecken schon bald, dass es keine Einheitskarte zur Erleuchtung gibt. Jeder von uns ist einzigartig, mit einzigartigen Begabungen und Stärken. Es reicht nicht, denen nachzueifern, die den Weg vor uns gegangen sind. Es hat keinen Zweck, uns an dem Modell eines anderen zu orientieren, ganz gleich, wie sehr wir dessen spirituelle Größe bewundern. Die fundamentale Botschaft jedes großen spirituellen Lehrers ist die, dass wir durch unsere eigenen Augen sehen und den Weg selber reisen lernen müssen.

Andere lehren uns die Grundbegriffe, die

für den Beginn jedes authentischen spirituellen Unternehmens nötig sind, nämlich *Integrität, Mitgefühl* und *Achtsamkeit*. Doch wir müssen selber entdecken, wie wir diese zur Blüte bringen. Die Karte ist nicht die Reise. Ein chassidischer Rabbi namens Zashu sagte seinen Schülern: „Wenn ich sterbe, wird Gott mich nicht fragen, ob ich in meinem Leben wie Moses oder Josua war. Er wird mich fragen, ob ich Zashu war“. Klar sehen und achten, was jetzt hier in unserem Leben ist, unsere eigenen inneren Talente erfüllen und darbringen — das ist unser spiritueller Weg. Unser Leben einen Ausdruck innerer Herzenswerte werden lassen, kennenlernen und pflegen, *was uns wach macht* — das ist der Weg.

Das muss jeder von uns selbst tun. Wie sehr wir uns auch danach sehnen, niemand →

**Der entscheidende Schlüssel
zum Glück ist,
mit dem zufrieden zu sein,
was man im Augenblick hat.**



Fortsetzung:

Den wahren Weg für sich entdecken

kann uns die Freiheit liefern, niemand außer uns selbst kann unser Herz öffnen. Aber wir können uns von anderen inspirieren und motivieren lassen, die spirituelle Reise zu unternehmen und zu unserer eigenen zu machen. Ein spiritueller Weg ist authentisch, wenn wir lernen, jeden Tag ein größeres Maß an Freude, Harmonie und Klarheit in unser Leben zu bringen. Wenn wir aus der eigenen Erfahrung lernen, dass der Weg uns zur Transformation befähigt und uns befreit, wissen wir, dass er echt ist. ...

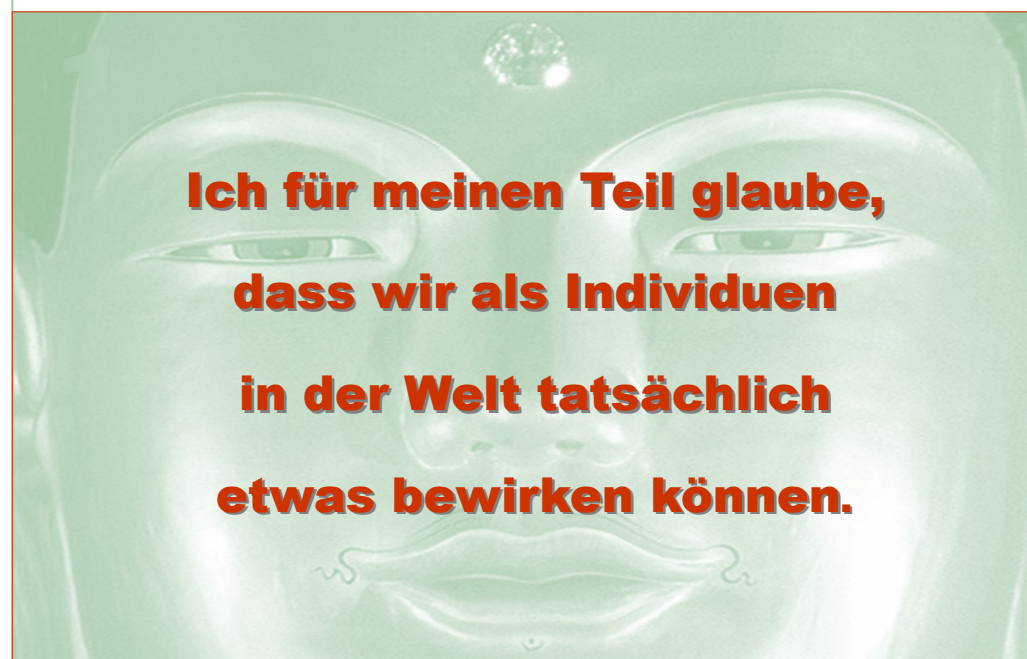
In der Stadt Savatthi in Nordindien hatte der Buddha ein großes Zentrum, wohin die Menschen zum Meditieren kamen und sich seine Reden über den Dharma anhörten.

Ein junger Mann kam jeden Abend in seine Vorträge. Jahrelang kam er und hörte dem Buddha zu, setzte aber die Unterweisungen nie in die Praxis um.

Nach einigen Jahren kam dieser Mann eines Abends etwas früh und traf Buddha allein an. Er ging auf ihn zu und sagte: „Mein Herr, ich habe eine Frage, die immer wieder auftaucht und mir Zweifel bereitet.“

„Oh,? Auf dem Weg des Dharma sollte es keine Zweifel geben, lasse sie klären. Was ist deine Frage?“

„Mein Herr, seit vielen Jahren komme ich nun in Euer Meditationszentrum und habe bemerkt, dass Euch viele Einsiedler umgeben, Mönche und Nonnen, und noch viel mehr weltliche Bürger, Männer wie Frauen. Einige von ihnen kommen seit Jahren zu Euch. Einige von ihnen haben, wie ich sehen kann, gewiss das Ziel erreicht und haben ganz eindeutig die volle Befreiung erlangt. Auch kann ich sehen, dass andere in ihrem Leben einige Veränderung erfahren haben. Sie haben die volle Befreiung erlangt. Aber, mein Herr, ich bemerke auch, dass eine große Anzahl von Leuten, mich selber eingeschlossen, genau so sind wie sie waren, oder vielleicht noch schlimmer. Sie haben



**Ich für meinen Teil glaube,
dass wir als Individuen
in der Welt tatsächlich
etwas bewirken können.**

sich überhaupt nicht geändert, oder jedenfalls nicht zum Besseren. Warum gebraucht Ihr Eure Macht und Euer Mitgefühl nicht, um sie alle zu befreien?“

Der Buddha lächelte und sagte: „Junger Mann, wo wohnst du? Wo ist dein Heimatort?“

„Mein Herr, ich wohne hier in Savatthi, der Hauptstadt des Staates Kosola.“

„Ja, aber deine Gesichtszüge verraten, dass du nicht aus diesem Teil des Landes stammst. Wo kommst Du ursprünglich her?“

„Ich komme aus der Stadt Rajagaha, der Hauptstadt des Staates Masadha. Vor einigen Jahren kam ich nach Savatthi und ließ mich hier nieder.“

„Und hast du alle Verbindungen mit Rajagaha abgebrochen?“

„Nein, mein Herr, ich habe noch Verwandtschaft dort. Ich habe Freunde dort. Ich habe Geschäfte dort.“

„Dann musst du sicher häufig von Savatthi nach Rajagaha gehen?“

„Ja, mein Herr. Viele Male im Jahr besuche ich





Rajagaha und kehre nach Savatthi zurück.“

„Wenn du so viele Male den Weg von hier nach Rajagaha gereist bist, wirst du den Weg gewiss gut kennen?“

„O ja, mein Herr, ich kenne ihn sehr gut. Fast könnte ich sagen, dass ich den Weg nach Rajagaha auch mit verbundenen Augen finden würde, so oft bin ich ihn gegangen.“

„Und deine Freunde, die dich gut kennen, wissen vermutlich, dass du aus Rajagaha stammst und dich hier niedergelassen hast? Sie wissen auch, dass du oft nach Rajagaha reist und wieder zurückkommst, und dass du den Weg von hier nach Rajagaha aufs beste kennst?“

„O ja, mein Herr. Alle, die mir nahestehen, wissen, dass ich oft nach Rajagaha gehe und dass ich den Weg bestens kenne.“

„Dann kommt es gewiss vor, dass einige von ihnen zu dir kommen und dich bitten, ihnen den Weg von hier nach Rajagaha zu erklären? Verheimlichst du irgend etwas, oder schilderst du ihnen den Weg ganz klar?“

„Was gäbe es da zu verheimlichen, mein Herr!

Sobald wir verstanden haben, dass jedes Problem unzählige Ursachen hat, wird es sinnlos, eine einzige für etwas verantwortlich zu machen, das uns Schmerz bereitet.

Ich schildere ihnen den Weg so klar, wie ich kann: Erst gehst du nach Osten und dann in Richtung Benares, dann weiter geradeaus, bis du nach Gaya kommst und dann Rajagaha. Ich erkläre alles sehr einfach, mein Herr.“

„Und diese Leute, denen du so klare Anweisungen gibst, erreichen sie alle Rajagaha?“

„Wie kann das sein, mein Herr? Die die den ganzen Weg bis zum Ende gehen, nur die werden Rajagaha erreichen.“

Das ist es, was ich dir erklären möchte, junger Mann. Die Leute komme zu mir, weil sie wissen, da ist jemand, der den Weg von hier zum Nirvana gegangen ist und ihn bestens kennt. Sie kommen zu mir und fragen: Was ist der Weg zum Nirvana, zur Befreiung? Und was gäbe es zu verheimlichen?

Ich erkläre ihnen alles ganz deutlich: Das ist der Weg. Wenn jemand nur mit dem Kopf nickt und sagt, *‘Gut gesprochen, ein sehr guter Weg, aber ich werde keinen Schritt darauf tun, ein wundervollere Weg, aber ich mache mir nicht die Mühe, ihn zu gehen’*, wie kann jemand so das Ziel erreichen?

Ich trage niemanden auf meinen Schultern, um ihn an das letzte Ziel zu bringen. Niemand kann einen anderen auf den Schultern zum letzten Ziel tragen. In Liebe und Mitgefühl kann er höchstens sagen: *‘Also, so ist der Weg, und so bin ich ihn gegangen.’* Aber jeder Mensch muss ihn selber gehen, muss jeden Schritt des Weges selber tun. Wer einen Schritt gemacht hat, ist einen Schritt näher am Ziel. Wer hundert Schritte gemacht hat, ist hundert Schritte näher am Ziel. Wer alle Schritte auf dem Weg gemacht hat, hat das letzte Ziel erreicht. Du musst selbst den Weg gehen.“

*Früher Buddhismus
Vorspann und Geschichte sind entnommen aus:
Jack Kornfield & Christina Feldmann, Geschichten des Herzens*





3 **Zusammengestohlen: Karl R. Popper, Nichtakademische Philosophie**

Einem an der ersten Mondlandung beteiligten Astronauten wird eine einfache und kluge Bemerkung, die er nach seiner Rückkehr gemacht haben soll, zugeschrieben (*Zitat aus dem Gedächtnis*): „Ich habe in meinem Leben auch andere Planeten gesehen, aber die Erde ist doch der beste.“ Ich glaube, das ist nicht nur Weisheit, sondern philosophische Weisheit. Wir wissen nicht, wie es zu erklären ist und ob es erklärt werden kann, dass wir auf diesem wunderbaren kleinen Planeten leben, oder warum es so etwas wie Leben gibt, das unseren Planeten so schön macht. Aber wir sind hier und haben allen Grund, darüber zu staunen und dankbar zu sein. **Es ist ja ein Wunder.** Nach allem, was uns die Wissenschaft sagen kann, ist das Universum nahezu leer: viel leerer Raum und wenig Materie; und dort, wo es Materie gibt, ist sie fast überall in chaotischer Turbulenz und unbewohnbar. Es mag viele andere Planeten geben, auf denen es Leben gibt. Doch wenn wir willkürlich irgendeine Stelle im Universum herausgreifen, dann ist

die Wahrscheinlichkeit (errechnet auf der Grundlage unserer derzeitigen Kosmologie), an dieser Stelle einen Körper zu finden, der ein Träger von Leben ist, gleich Null. So hat also das Leben jedenfalls Seltenheitswert: Es ist kostbar. Wir neigen dazu, das zu vergessen und das Leben geringzuachten; vielleicht aus Gedankenlosigkeit; oder vielleicht, weil unsere schöne Erde ein wenig überfüllt ist.

Alle Menschen sind Philosophen, weil sie die eine oder die andere Einstellung oder Haltung gegenüber dem Leben und dem Tod einnehmen. Es gibt solche, die das Leben für wertlos halten, weil es ein Ende hat. Sie übersehen, dass das gegenteilige Argument ebenso verfochten werden kann. Gäbe es kein Ende, so hätte das Leben keinen Wert. Sie übersehen, dass es zum Teil die stets gegenwärtige Gefahr ist, das Leben zu verlieren, die uns hilft, den Wert des Lebens zu begreifen.

*Entnommen aus:
Karl R. Popper: Auf der Suche nach einer besseren Welt,
Vorträge und Aufsätze aus dreißig Jahren,
S. 210, Piper, München, 8. Auflage 1995*

Wir werden nie aufhören zu forschen
Und das Ende all unserer Erkundungen
Wird sein, dort anzukommen, wo wir begonnen haben
Und diesen Ort zum ersten Mal wirklich zu erkennen.

Thomas Stearns Eliot

4 **Alles hing an Milliarden seidener Fäden Grüß aus der Teilchenphysik**

„Es ist ja ein Wunder“, sagt Karl R. Popper nebenan.

Die Wissenschaft sagt derzeit dazu: Als vor Urzeiten unsere Welt sozusagen ihr Licht erblickte, gab es weder eine Mutter-Welt noch schwirrten irgendwelche Lichtphotonen durch die blutjunge Weltgeschichte. Und doch war am Anfang nicht das absolute Nichts. Hätte das *Higgs-Feld* nur um eine Nuance anders geschwankt, gäbe es entweder das Nichts oder ein anderes Etwas ohne Galaxien, Sterne, Planeten und Leben. *Irgendwer* oder *irgendetwas* veranlasste es zu einer außerordentlich unwahrscheinlichen Schwankung über seinen eigentlichen Wert hinaus, womit das Nichts aus seiner Nichtigkeit befreit war ... und der Weg für Milliarden künftiger Entscheidungen in unserem Sinne lag offen. Peter Higgs hat dieses Phänomen entdeckt (wofür er reichlich ausgezeichnet wurde). Aber er hat es nicht — erfunden!

Über das Higgs-Feld, die als unsichtbare Choreographin wirkende Gravitation, über beider Zusammenwirken und vieles mehr lesen Sie knapp und verständlich in:

*Harald Lesch und Harald Zaun: Die kürzeste Geschichte allen Lebens,
Reportage über 13,7 Milliarden Jahre Werden und Vergehen,
Piper, München, 2. Auflage 2010*



5 Mitgefühlsmeditation

Das Menschliche Herz hat die außergewöhnliche Fähigkeit, die Leiden des Lebens zu umfassen und sie in einen großen Strom des Mitgefühls umzuwandeln. Das Mitgefühl ist die Regung der Anteilnahme, Freundlichkeit und Güte — die Antwort auf die Bedrängnis eines jeden lebenden Wesens. Das Mitgefühl entsteht, wenn du zulässt, dass dein Herz vom Schmerz eines anderen berührt wird.

Und so kultivierst du das Mitgefühl: Komm still dasitzend und zentriert zur Ruhe. Atme sanft und spüre deinen Körper, deinen Herzschlag, das Leben in dir. Empfinde, wie du dein eigenes Leben wertschätzt, wie du dich angesichts deiner Leiden schützt. Ruf dir nach einiger Zeit jemand dir Nahestehenden ins Bewusstsein, den du aufrichtig liebst. Stell dir diese Person lebhaft vor, und fühle dein Interesse an ihr. Nimm deutlich wahr, wie du sie mit dem Herzen umfassen kannst. Dann mach dir ihre Leiden bewusst, ihr Maß an Leid im Leben. Empfinde, wie dein Herz sich spontan öffnet und sich auf sie zubewegt, um ihr Gutes zu wünschen, Trost zu spenden, ihren Schmerz zu teilen und ihm mitfühlend zu begegnen. Das ist die natürliche Antwort des Herzens. Gehe nun im Einklang damit

dazu über, der betreffenden, von deinem mitfühlenden Herzen umfassenen Person Gutes zu wünschen, indem du die kurzen Sätze rezitierst:
Mögest du frei von Schmerzen und Kummer sein, mögest du in Frieden sein.

Wenn du gelernt hast, dein inniges Interesse an diesem dir nahestehenden Menschen zu empfinden, dann wende dein mitfühlendes Herz dir selber zu. Rezitiere eine Zeit lang die Sätze:
Möge ich frei von Schmerz und Kummer sein, möge ich in Frieden sein.

Schenke dann anderen, dir anvertrauten, Personen dein Mitgefühl und zwar jeweils nur einer. Stell dir die von dir geliebten Menschen jeweils einzeln lebhaft vor. Umfange das Bild eines jeden mit deinem Herzen; mach dir ihre Schwierigkeiten bewusst, und wünsche einem nach dem anderen Gutes:
Mögest du frei von Schmerz und Kummer sein, mögest du in Frieden sein.

**Wenn wir echtes Mitgefühl haben,
leiden wir nicht,
sondern spüren
einen großen Mut in uns.**

Daraufhin kannst du dein Mitgefühl stufenweise weiter öffnen — deinen Nachbarn sowie all jenen, die weiter entfernt von dir leben, und schließlich dem geschwisterlichen Verband aller lebenden Wesen. ***Möget Ihr alle ...***

Lass dich empfinden, wie dir die Schönheit jedes Wesens Freude bereitet und wie dich das Leiden jedes Wesens zum Weinen bringt. Empfinde dein weichherziges Verbundensein mit der Ganzheit des Lebens und seinen Geschöpfen; empfinde, wie es sich zusammen mit deren Leid bewegt und sie mitfühlend umfängt.

Lass nun dein Herz zum Umwandler für die Leiden der Welt werden. Spüre deinen Atem in der Herzgegend, als ob du mit dem Herzen sanft ein- und ausatmen könntest. Empfinde die Freundlichkeit und Güte deines Herzens, und stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug den Schmerz anderer berühren und Mitgefühl ausatmen kannst. Wünsche mit jedem Ausatmen allen lebenden Wesen Gutes, und biete ihnen dein fürsorgliches, mitfühlendes Herz dar. Sitze dann noch einige Zeit still da, und lass deinen Atem und dein Herz als ein Zentrum des Mitgefühls inmitten der Welt auf natürliche Weise ausruhen.

*Dieser Text ist entnommen aus:
Jack Kornfield: **Buddhas kleines Weisungsbuch**,
S. 153, Knauer.MensSana*



Ihre Meinung:

Sie sind herzlich eingeladen, zu den Beiträgen Stellung zu nehmen und Ihre Meinung kundzutun. Anregungen, Kritik und auch Wünsche nach Erörterung oder Vertiefung bestimmter Themen sind willkommen und werden, sofern möglich, gern umgesetzt!

Sie können mailen, faxen, die gelbe Post bemühen oder anrufen.

Die Kommunikationswege dazu stehen auf der ersten Seite dieses NL und in der Begleitmail, damit Sie sie nutzen können.



6 Litfaßsäule:

Die Litfaßsäule ist hier neu als Rubrik. Aber wie damals auf Berlins neuen Annoncier-Säulen (siehe Abb. unten) gibt es jetzt auch hier: Neues und vielleicht auch mal nicht so Neues, aber interessantes.

Die ersten vier Links (siehe ➡) sprechen eigentlich für sich: es sind Portale mit vielen unterschiedlichen Inhalten zum jeweiligen Dachbegriff, Ihrer Aufmerksamkeit empfohlen.

Der fünfte Link ist ein Hinweis auf mein Seminar „**Zen im Alltag**“; das Konzept ist hier einsehbar, mehr Informationen hierzu und zu weiteren Veranstaltungen folgen bald.

Die Beiträge in den nächsten Ausgaben werden sich u.a. mit folgenden Themen beschäftigen:

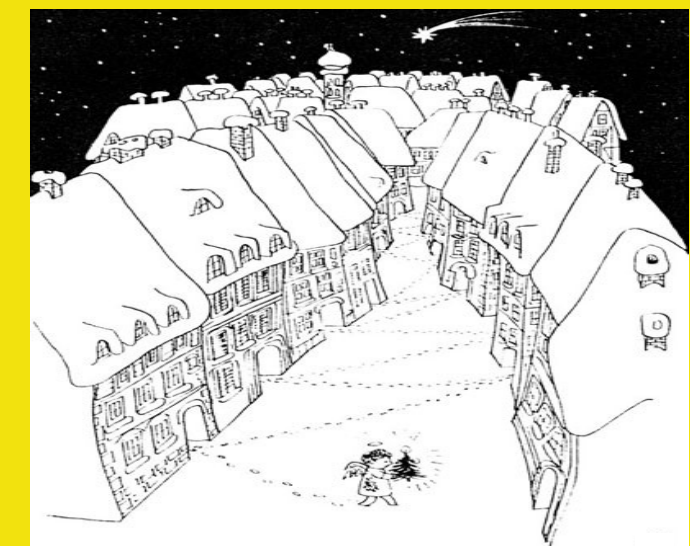
- Burn Out-Prophylaxe
- Der „Paradiesmacher“
- Therapie und Medikation
- Alzheimer-Demenz
- Die Hakka Kultur in China
- Kriegstraumata



Links mit Ideen :

- www.bessereweltlinks.de
- www.sonnenseite.com
- www.lohas.de
- www.rightlivelihood.org/2122.html
- www.evelynrittmeyer.de/seminare_und_training.html#Zen

Trauen Sie sich ruhig, diese Links anzuklicken und nehmen Sie sich etwas Zeit zum Stöbern ...





7 Auch das geht vorüber

Manchmal braucht man gar nicht sehr zu rütteln, wenn der Himmel einstürzen soll. Eine einzige ungeschickte Bewegung genügt dann, und er bricht über uns zusammen. Später — nachdem wir ihn wieder aufgerichtet und notdürftig geflickt haben — könnten wir fast darüber lächeln. Wir könnten es tun! Doch wir lassen es schließlich, weil wir die Erinnerung nicht weglächeln können. Wenn eine Puppe zerbricht, geht einem Kind die Welt unter. (Freilich nur vorübergehend.)

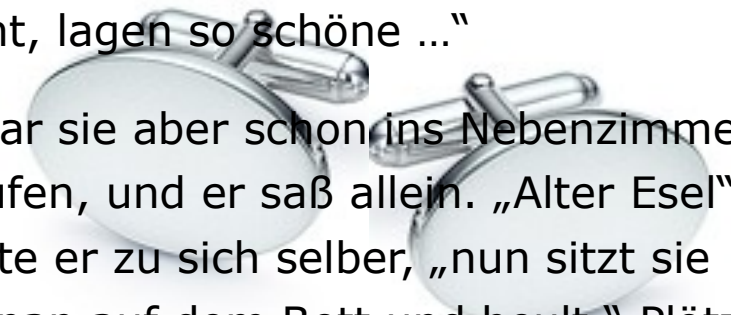
Bei Steinthal und Frau kann es so: Sie waren ein halbes Jahr verheiratet, bewohnten irgendwo zwei Zimmer und gingen beide ins Büro. Er war Buchhalter im Kaufhaus Goldmann. Sie befasste sich in einer Filiale der Deutschen Bank mit Kontoauszügen. So hätten sie ganz anständig leben können, wenn sie nicht das für heute recht anspruchsvolle Bedürfnis gehabt hätten, eigene Möbel zu besitzen. So hatten sie nach ihrem in den Bayrischen Alpen verbrachten vierzehntägigen Hochzeitsurlaub damit begonnen, ihre zwei leer gemieteten Zimmer hübsch und behaglich einzurichten.

Mit dem traurigen Resultat, dass sie seitdem Monat für Monat an den Tapezierer Gerstmann fünfzig Mark, an den Malermeister Fritsche zwanzig Mark, an die Möbelfirma Hecht siebzig Mark und an ein Gardinengeschäft in der Seilergasse dreißig Mark abzuzahlen hatten. Hundertsiebzig Mark im Monat!

So kam es, dass sie von einem Spaziergang durch die Altstadt an einem Dezemberabend sehr herab gestimmt nach Hause zurückkehrten. Und so kam es, dass die junge Frau, am Fenster stehend, sagte: „Weißt du ... ich glaube, wir werden uns nichts zu Weihnachten schenken können!“ „Es ist das erste Weihnachten seit unserer Hochzeit“, meinte er bedrückt und wusste nicht weiter. „Das hilft nun alles nichts. Wir holen es im nächsten Jahr nach.“ „Gut“, sagte Steinthal. „Versprich mir, dass du kein einziges Geschenk kaufen wirst.“ „Aber nur, wenn du dasselbe versprichst ...“ „Selbstverständlich.“ Steinthal und Frau waren sich einig. Wenn er nun vom Büro aus abends durch die Geschäftsstraßen lief, wagte er kaum, in die Schaufenster zu sehen, und nie blieb er auch nur einen Augenblick vor ihnen stehen.

Er konnte ihr nichts schenken. Und außerdem, er durfte es nicht einmal. Einen kleinen Christbaum hatten sie natürlich gekauft. Ein bisschen Schokolade und ein paar Fäden Silberhaar hingen auch daran. Doch als sie dann am Heiligen Abend auf dem kleinen grünen Sofa saßen, das noch nicht ganz bezahlt war, fühlte er sich recht elend und bemitleidenswert. Sie zündete das halbe Dutzend Kerzen an, das, wie der Krämer beschworen hatte nicht tropfen würde. Er schaute betrübt lächelnd zu, fuhr ihr verlegen streichelnd über den Rücken und sagte: „Du hättest doch einen reichen Mann nehmen sollen. Es ist schon wahr, wir haben unsere Möbel ... satt gegessen haben wir uns ja wohl auch ... Aber trotzdem, ich hätte dir so gern irgend etwas hübsches geschenkt. In der Seestraße, bei Blusen-Pracht, lagen so schöne ...“

Da war sie aber schon ins Nebenzimmer gelaufen, und er saß allein. „Alter Esel“, meinte er zu sich selber, „nun sitzt sie nebenan auf dem Bett und heult.“ Plötzlich fühlte er ihre Hände vor seinen Augen. Ein Schreck durchfuhr ihn. Und sein





Fortsetzung: *Auch das geht vorüber*

Herz begann laut zu klopfen.

„Du darfst mir nicht böse sein“, hörte er sie sprechen. „Du darfst nicht böse sein, aber ich brachte es nicht übers Herz.“ Dann löste sie ihre Hände von seinem Gesicht. Vor ihm, auf dem Tisch, lag eine grün und schwarz gestreifte Krawatte, und daneben glitzerten, in einer kleinen samten ausgestaffierten Schachtel, zwei schöne Manschettenknöpfe.

Es waren unheimliche Minuten. Er brachte kein Wort heraus. Ihr Gesicht, das eben noch vergnügt getan hatte, verzog sich Zug um Zug, bis es ganz ängstlich und verzweifelt aussah.

Er erhob sich, legte die Geschenke beiseite, dass sie vom Tisch fielen und holte Hut und Mantel. Als er angezogen zurückkam, saß sie auf dem (noch nicht völlig bezahlten) Teppich, suchte die Manschettenknöpfe zusammen und schluchzte.

Beide waren so unglücklich! Er, weil er sein Wort gehalten, und sie, weil sie ihm etwas zu Weihnachten geschenkt hatte. Sie wussten sich keinen Rat. Sie kamen nicht auf den Gedanken, einander Vorwürfe zu machen. Denn jeder

wusste vom anderen: er hatte es gut gemeint. Sie waren nur hoffnungslos traurig. So traurig, wie eigentlich nur Kinder sein können. Es ist schon so: der Himmel war eingestürzt. Alles war zertrümmert.

So blieb es lange ... Er stand in Hut und Mantel an der Tür. Sie saß auf dem Teppich und weinte die neue Krawatte nass. Später wagte sie es, den Kopf ein wenig zu heben, und fragte flüsternd: Bist du mir sehr böse?“ Da kniete er in

Hut und Mantel neben ihr nieder und sagte, beinahe lächelnd: „Nein.“

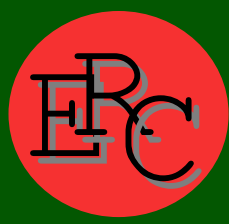
Und dann begannen sie, den Himmel wieder aufzurichten. Das war eine sehr traurige und zugleich sehr glücklich machende Weihnachtsbeschäftigung.

*Entnommen aus:
Erich Kästner: Interview mit dem Weihnachtsmann,
Kindergeschichten für Erwachsene
Herausgegeben von F.J. Görtz und H. Sarkowicz
Carl Hanser Verlag, München 1998*



Ein friedvolles, gesundes Neues Jahr 2011 für uns alle!





Unser neues Jahr 2011

*Dieses Gedicht ist den Materialien des Gesprächskreises für **Praktische Philosophie in Wiesbaden*** entnommen und ich danke für die freundliche Genehmigung, es hier zu veröffentlichen.*

Ein Teilnehmer an diesen Gesprächskreisen in Neuseeland hat es geschrieben, nachdem er ein Jahr lang die Schule besucht und den Teil abgeschlossen hatte, der das Thema Liebe behandelt.

Für das kommende Jahr wünsche ich Ihnen von Herzen Frieden, Gesundheit, und... das Geschenk, Liebe so zu erfahren, wie sie hier beschrieben ist.

REINE LIEBE – DAS GESCHENK

Reine Liebe kennt keine Grenzen
Sie kennt weder Regeln noch Zeit
Sie kennt kein Heute und kein Morgen
Sie ist ewig. Sie ist erhaben.

Reine Liebe hat kein Ego
Sie hat keinen Verstand.
Sie kennt keinen Schmerz
Sie hat keine Rechte.
Sie kennt kein Unrecht
Sie kennt keinen Verlust.
Sie kennt keinen Gewinn.

Reine Liebe ist kein Besitz
Sie kann nicht verkauft werden.
Sie kann nicht gekauft werden
Sie kann nicht gefördert werden.
Sie kann nicht nachgeahmt werden
Sie kann nicht gestohlen werden.
Sie kann nicht gelehrt werden.

Reine Liebe ist kein Märtyrer
Sie hat keine Hintergedanken.
Sie hat kein Ende
Sie hat keine Erwartung
Sie hat kein Bedürfnis zu überwinden.

Reine Liebe ist niemals selbstsüchtig
Sie sucht keine Belohnung
Sie verlangt nicht, noch begehrt sie
Sie rechnet nicht auf.

Reine Liebe ist das Schweigen
Sie ist die Preisgabe des Willens
Sie ist der Segen des Geistes
Sie ist eine Zeit des Innehaltens.

Reine Liebe ist das Wesentliche
Sie ist Schönheit ohnegleichen
Sie sucht keine Antworten
Sie ist das Licht das gewiss ist.

Reine Liebe bittet um nichts
Damit gesegnet, bist du reichlich
versehen
Sie ist die Faser unseres irdischen
Lebens
Sie ist Herz und Seele in
Vollkommenheit.

Reine Liebe ist der namenlose Sinn
Sie ist das Licht, das dich befreit
Reine Liebe soll geteilt werden
Und sie wird ewig währen.
Reine Liebe ist einfach . . .

* www.kukuk-wiesbaden.de/aktuelle-kurse/4-schulung-beratung-coaching.html

