



Die kleine Seelen- apotheke

Geschichten,
mit Vitaminen zum Leben





Inhalt



Warum wir Vitamine für die Seele brauchen	4
Alles Ansichtssache	6
<i>Vitamine zum Glücklichein</i>	
Wir sind alle Menschen	24
<i>Vitamine für das Leben in Gemeinschaft</i>	
Wer bist du?	48
<i>Vitamine, die die Seele stärken</i>	
Alles wird gut, wenn man nur daran glaubt	64
<i>Vitamine, die Hoffnung schenken</i>	
Darauf kommt's an	80
<i>Vitamine zum Leben</i>	
Quellennachweis	104



WARUM WIR VITAMINE FÜR DIE SEELE BRAUCHEN

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel“, sagte schon der griechische Arzt Hippokrates. Alles, was wir unserem Körper zuführen, hat in irgendeiner Form Einfluss auf unsere Gesundheit. Ein Glas Zitronensaft zum Beispiel ist reich an Vitamin C und stärkt das Immunsystem. Der kürzlich wiederentdeckte Grünkohl wurde schon im 3. Jahrhundert eingesetzt gegen Magenbeschwerden, Durchfall, Husten und Heiserkeit. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, braucht der Körper Vitamine und Mineralstoffe, die er über die Nahrung aufnimmt.

Doch nicht nur der Körper will umsorgt sein. Auch die Seele muss gepflegt werden. Die in diesem Buch zusammengestellten Weisheitsgeschichten helfen dabei. Sie sind wie eine kleine Seelenapotheke, die für viele Lebenssituationen und Herausforderungen die richtigen Vitamine bereithält. Sie erfrischen den Geist, bauen auf, stär-

ken und befreien. Und das mit einer Wirkung, die sich erprobt und bewährt hat. Denn das Erzählen von weisen Geschichten hat eine lange Tradition quer durch die verschiedenen Kulturen und Religionen hinweg. Die Menschen gaben darüber ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter. Die Zusammensetzung konnte sich ändern. Das lebenswichtige Vitamin aber blieb.

Die hier erzählten Geschichten schenken Vitamine zum Leben. Sie wirken anregend auf der Suche nach dem Glück, bieten Orientierung bei einem Leben in Gemeinschaft, stärken Geist und Seele und klären den Blick für das Wesentliche. Jede wirkt dabei auf ihre ganz eigene Art: indem sie zum Nachdenken anregt, erheitert oder ermutigt. Die Dosis stimmt.

Vor allem aber wollen die Geschichten eins: eine kleine Freude verschenken, damit der ganze Mensch, nicht nur der Körper, gesund bleibt.





Alles Ansichtssache

Vitamine
zum Glückhchsein



DER KÖNIG MIT DER ABGEHACKTEN ZEHE

Alles ist eine Frage der Ansicht. Auch Negatives, ein Unglück oder ein Missgeschick kann eine gute Seite haben, wie diese Geschichte erzählt:

Es war einmal ein König, der einen Berater hatte. Dieser Berater nervte den König mit seinem extremen Optimismus.

Als der König eines Tages eine Kokosnuss zerkleinerte, passierte ihm dabei ein Missgeschick und er hackte sich eine Zehe ab.

„Das hat sicher sein Gutes!“, rief sein Berater. Der König schrie vor Schmerzen und ärgerte sich über die Aussage seines Beraters sehr. Er ließ ihn in einen Brunnen sperren, der sich in der Nähe befand.

Auf dem Rückweg zu seinem Schloss lauerten dem König Kopffäger eines anderen Stammes auf und wollten ihn als Menschenopfer ihren Göttern darbringen. Als ihr Stammeshäuptling sah, dass dem König eine Zehe fehlte, ließen sie von ihm ab, da die Götter nur unversehrte Körper als Opfer duldeten.

Der König war überglücklich. Da erinnerte er sich an die Aussage seines Beraters, und ihm wurde bewusst, dass er diesem bitter Unrecht getan hatte. Er lief zurück und ließ den Berater frei: „Bitte entschuldige, dass ich dich in den Brunnen sperren ließ.“

DIE UNGLEICHEN ZWILLINGE

Jedes Ding hat zwei Seiten: eine positive und eine negative:

Es waren einmal Zwillinge, die glichen sich äußerlich wie ein Ei dem anderen. Sonst waren sie aber grundverschieden.

Wenn es dem einen zu heiß war, war es dem anderen zu kalt. Wenn der andere sich über die laute Musik aus dem Radio beschwerte, wollte sein Zwillingbruder die Musik noch lauter hören.

Ein Unterschied war aber ganz besonders auffällig zwischen den beiden: Der eine war optimistisch und der andere stets schlechtgelaunt und pessimistisch.

Zu ihrem Geburtstag wagte ihr Vater ein Experiment. Als die Zwillinge sich schlafen gelegt hatten, schlich er auf Zehenspitzen in das Zimmer des Pessimisten und verteilte dort wunderschöne Geschenke. Dann ging er in das Zimmer des Optimisten und hinterließ dort nichts als stinkende Pferdeäpfel.

Am nächsten Morgen schaute der Vater zuerst ins Zimmer des Pessimisten. Dieser saß am Boden und weinte. Der Vater fragte ihn erstaunt:

„Warum weinst du? Du hast doch so tolle Geschenke erhalten, so viel Spielzeug, Sportgeräte, Bastelsachen!“

„Ja, ich habe wunderschöne Geschenke erhalten. Doch alle meine Freunde werden neidisch

„Mein König, eine Entschuldigung ist nicht nötig! Es war ein Segen, dass Ihr mich in diesen Brunnen geworfen habt!“

„Aber wie ist es möglich, dass du darin auch wieder etwas Gutes siehst?“, fragte der König.

„Hätte ich nicht hier im Brunnen gegessen, hätten die Kopfgänger doch mich als Opfer ausgewählt!“

Alan Cohen

A stylized illustration featuring a large yellow lemon on the left and several green and yellow flowers on the right, all set against a light blue background.

Was immer geschieht, an uns liegt es,
Glück oder Unglück darin zu sehen.

Anthony de Mello

DAS HAUS DES GLÜCKS

Manchmal erkennen wir das Glück nicht, obwohl es vor unseren Augen liegt. Diese Erfahrung machten zwei Mönche, die sich auf eine ganz besondere Suche begaben:

Zwei Mönche hörten von dem Gerücht, dass irgendwo auf der Welt ein Haus des Glücks existieren würde.

Wer immer auch das Haus des Glücks finden und dort eintreten würde, hätte die Möglichkeit, ganz bei sich zu sein und direkt mit Gott kommunizieren zu können. Sie leisteten einen Schwur, dass sie so lange nach dem Haus des Glücks suchen würden, bis sie es gefunden hätten.

Sie studierten zahlreiche Bücher. Schließlich fanden sie in einem sehr alten Buch einen Hinweis: Das Haus des Glücks befindet sich dort, wo Himmel und Erde sich berühren.

So begannen sie ihre Suche und ließen sich durch nichts von ihrem Weg abbringen. Sie durchquerten reißende Flüsse, bestiegen hohe, schneebedeckte Berge, wanderten durch menschenleere Wüsten und litten Hunger und Durst.

Nach vielen Jahren und zahlreichen Mühen entdeckten sie eines Morgens in der Ferne die Stelle, an der sich Himmel und Erde berührten.

Ihr Herz klopfte ihnen bis zum Hals. Als sie die Stelle erreichten, entdeckten sie ein altes Haus. Das musste es sein, das Haus des Glücks. Voller

darauf sein und mögen mich dann nicht mehr. Außerdem muss ich mich mit den ganzen Gebrauchsanleitungen beschäftigen, und für viele der Geschenke benötige ich ständig neue Batterien. Und manches geht sicher auch schnell wieder kaputt.“ Er weinte weiter.

Der Vater hörte zu und ging dann in das Zimmer des optimistischen Zwilling. Dieser lachte und freute sich und war guter Dinge.

Der Vater wollte wissen, warum er so fröhlich sei.

„Hast du denn nicht die Pferdeäpfel gesehen in meinem Zimmer? Das bedeutet, dass es irgendwo im Haus ein Pony geben muss!“

Es gibt überall Blumen für den,
der sie sehen will.

Henri Matisse



Aufregung traten sie ein und bemerkten zu ihrem Erstaunen, dass sie in ihrer eigenen, alten Zelle standen, die sie vor vielen Jahren verlassen hatten.



Es ist nicht einfach,
das Glück in uns selbst zu finden,
und es ist unmöglich,
es anderswo zu finden.

Agnes Repplier

Viele dieser Texte sind überliefert, eine Autorenezuordnung nicht immer möglich. Trotz sorgfältiger Recherche konnten wir dann keinen Rechteinhaber ausfindig machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Quellennachweis:

Alan Cohen, Der König mit der abgehackten Zehe, aus: ders., Wiedergefunden. Ein praktischer, humorvoller Führer zur Selbstfindung, Lüchow Verlag 2000. **Gabriele Ende**, Distanz, © bei der Autorin. **Tania Konnerth**, Was ist das Leben, © Tania Konnerth, erstmals veröffentlicht in: dies., Leben kann so einfach sein, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2. Aufl. Edition (1. Januar 2001). **Luigi Malerba**, Das schielende Huhn, aus: ders., Die nachdenklichen Hühner, aus dem Italienischen Elke Wehr, © 1984, 1995, 2009, 2020 Verlag Klaus Wagenbach, Berlin. **Claus Mikosch**, Die glückliche Bäckerin, aus: ders., Der kleine Buddha. Auf dem Weg zum Glück, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013, S. 73f. **Jens Schacht**, Großes Kino, Anzufragen unter www.facebook.com/jens.schacht.5/posts/1331852156843116 **Fulbert Steffensky**, Hoffen lernt man, zitiert aus einem unveröffentlichten Vortragsmanuskript, aus: Der andere Advent 2018/19, © beim Autor. **Kerstin Werner**, Die Marmeladen-Geschichte, aus: dies., Mach dein Leben bunt. 50 Geschichten, die das Herz erwärmen und die Augen öffnen © 2016 Integral Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH. **Marianne Williamson**, Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten, aus: dies., Rückkehr zur Liebe, © 1993 Arkana Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Übersetzung: Susanne Kahn-Ackermann.

Bildnachweis:

Fotografien: iStock / borchee (S. 8), iStock / Christine Glade (S. 15), shutterstock / Natural_p (S. 36), iStock / boryanam (S. 45), shutterstock / lzf (S. 59), AdobeStock / Taiga (S. 67), shutterstock / Ksana_uk (S. 84), iStock / tomertu (S. 101). Grafiken: iStock / Evgeniia Lushkevich, iStock / Olga_Z, iStock / JkBurt, AdobeStock / nadydy, iStock / irinelle.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Verlag am Eschbach,

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut

Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt

Kalligrafien: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-86917-979-7



Manufakt

Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.