





Seelenbalsam

44 Geschichten,
die einfach nur guttun
und das Leben
leichter machen





Inhalt

Ein Wort zuvor:	4
<i>Darf es etwas leichter sein?</i>	
Leichter ins Glück	6
<i>An der richtigen Stelle suchen</i>	
Leicht und zufrieden	18
<i>Lieben, was ist</i>	
Leichter gemeinsam	34
<i>Mit anderen ist man nicht allein</i>	
Leichter über den Berg	60
<i>Wenn's schwierig wird</i>	
Leichter ans Ziel	78
<i>Erkennen, was man will vom Leben</i>	
Leicht und zuversichtlich	90
<i>Gut gerüstet für alle Fälle</i>	

DARF ES ETWAS LEICHTER SEIN?

Ein Schüler ging zu seinem Lehrer und fragte ihn: „Wie kann ich mich von dem, was mich an die Vergangenheit heftet, lösen?“ Da stand der Lehrer auf, ging zu einem Baumstumpf, umklammerte ihn und jammerte: „Was kann ich tun, damit dieser Baum mich loslässt?“

Diese kleine Geschichte zeigt: Loslassen ist an sich ein einfacher Akt. Doch vor allem ist es eine persönliche Entscheidung. Nicht der Baum ist die Ursache, die einen festhält, sondern der Mensch, der ihn umklammert. Wenn er sich entscheidet, seine Hände zu öffnen, kann er sich leicht von ihm lösen. Eine Veränderung der Perspektive ist hier der Schlüssel. Ähnlich verhält es sich mit so vielen Dingen. Immer wieder werden wir vor Herausforderungen gestellt. Mal läuft alles glatt und wie am Schnürchen. Und mal fühlt sich jeder Tag wie eine Bergbesteigung an.

Wie kann man sich also das Leben so leicht und angenehm wie möglich machen? Das loslassen, was einen festhält? Dabei hilft eine einfache Frage: Welche Dinge, die auf mich einwirken, kann ich verändern und welche nicht? Nur zu oft rauben Umstände, die außerhalb unseres Einflussvermögens liegen, unsere ganze Kraft. Ob es dabei um Krankheiten, Kriege, das Verhalten anderer Menschen oder einfach nur das

Wetter geht: Wer sich hiervon zu stark vereinnahmen lässt, empfindet das Leben als schwer.

Ganz anders verhält es sich mit den Dingen, die man selbst verändern kann. Das ist vor allem das, was uns als Menschen ausmacht: unser Denken, unsere Wahrnehmung, unsere Handlungen, unsere Entscheidungen, unser Verhalten gegenüber anderen. Richten wir unsere Aufmerksamkeit *darauf*, eben all jenes, das wir beeinflussen können, fühlen wir uns gleich viel besser, denn wir können selbst gestalten. Wir können handeln, etwas ausrichten. Wir können selbst entscheiden, ob wir den Baum festhalten wollen oder nicht.

Die hier zusammengestellten Geschichten und Weisheiten sind vielfach überliefert und entstammen einer jahrhundertealten Tradition. Oder wurden von modernen Autorinnen und Autoren aufgenommen und weitererzählt. Ihre oft pragmatische und erfrischende Lebenskunst ist an keine Kultur oder ein Jahrhundert gebunden und wirkt bis in unsere heutige Zeit hinein. Oft geben sie überraschende Antworten auf komplexe Fragestellungen, die vor allem eines tun: Sie inspirieren dazu, den Fokus auf das zu legen, was wir selbst verändern können. So kann man den kleinen und großen Herausforderungen gut gerüstet begegnen. Diese Geschichten sind wie Balsam und tun der Seele einfach gut.





Leichter ins Glück

An der richtigen
Stelle suchen

LOSLASSEN UND GLÜCKLICH SEIN

Jedes Kind kennt das Märchen vom Hans im Glück. Hans ist ein Lebenskünstler. Obwohl der materielle Wert seines Besitzes immer weiter schrumpft, empfindet er dies nicht als Verlust. Im Gegenteil: Er erhält alles, was er sich wünscht, und ist am Ende der glücklichste Mensch:

Hans im Glück

Nachdem Hans sieben Jahre bei seinem Herrn gedient hatte, sprach er: „Herr, meine Zeit ist um, nun will ich gerne wieder heim zu meiner Mutter, gebt mir meinen Lohn.“ Der Herr antwortete: „Du hast mir treu und ehrlich gedient; wie der Dienst war, so soll der Lohn sein“, und er gab ihm einen großen Klumpen Gold.

Hans wickelte ihn in ein Tuch, setzte ihn auf die Schulter und machte sich auf den Weg nach Hause. Wie er so dahinging, sah er einen Reiter, der frisch und fröhlich auf einem munteren Pferd vorbeitrabte. „Ach“, sprach Hans ganz laut, „Was ist das Reiten ein schönes Ding!“ Ich habe einen Klumpen heimzutragen: Es ist zwar Gold, aber ich kann den Kopf dabei nicht gerade halten und er drückt mir auf die Schulter.“

„Weißt du was“, sagte der Reiter, „wir wollen tauschen: Ich gebe dir mein Pferd, und du gibst mir deinen Klumpen.“

„Von Herzen gern“, sprach Hans, „aber ich



sage Euch, Ihr müsst Euch damit abschleppen.“ Der Reiter stieg ab, nahm das Gold und half dem Hans hinauf. Es dauerte nicht lange und Hans tauschte bei einem Bauern das Pferd gegen eine Kuh ein. Bei einem Müller tauscht er dann die Kuh gegen ein Schwein, das Schwein schließlich gegen eine Gans.

Zuletzt tauscht er bei einem Scherenschleifer die Gans gegen einen Wetzstein ein, denn „das Handwerk hat einen goldenen Boden. Und ein rechter Schleifer ist ein Mann, der, sooft er in die Tasche greift, auch Geld darin findet.“ Hans schleppt sich nun mit dem schweren Stein ab, und als er schwitzend und müde an einem Bach rastet, fällt ihm dieser auf Nimmerwiedersehen ins Wasser.

„So glücklich wie ich“, rief Hans da auch, „gibt es keinen Menschen unter der Sonne.“

Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter war.

Gekürzt nach dem Märchen der Brüder Grimm

Was du bekommst, nimm ohne Stolz an,
was du verlierst, gib ohne Trauer auf.

Mark Aurel

Alle Rechte vorbehalten
© 2025 Verlag am Eschbach,
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de
kundenservice@verlag-am-eschbach.de

Konzept und Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt
Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Kalligrafien: Ulli Wunsch, Wehr
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-98700-157-4



Gedruckt auf FSC®-zertifizierten Materialien
Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos
auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen
Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung
und nachhaltige Herstellung.
Individuell und mit Liebe gemacht.

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

Quellennachweis:

Hans Christian Andersen, aus: Der Traum der alten Eiche.

Jorge Bucay, Der angekettete Elefant, aus: ders., Komm ich erzähl dir eine Geschichte, © Jorge Bucay 1999. Aus dem Spanischen von Stephanie von Harrach. © Ammann Verlag & Co., Zürich 2005. Alle Rechte vorbehalten S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Armin Kaupp, Flugbereit, © Armin Kaupp.

Tania Konnerth, Vom Vogel, der nicht singen wollte, aus: dies., Aus der Schatzkiste des Lebens, © 2008 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau.

Gianluca Magi, Glück; Identifikation; Übersetzung und ihre Auswirkungen, aus: ders., Der verborgene Schatz. Weisheitsgeschichten der Sufis, © 2009 der deutschsprachigen Ausgabe: Kailash Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, © der italienischen Originalausgabe: 2002 Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza.

Hermann Multhaupt, Was glücklich machen kann, © Hermann Multhaupt.

Ulrich Peters, Von der Kerze, die nicht brennen wollte. Eine Weihnachtsgeschichte, © 2024 Verlag am Eschbach, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern.

Kristina Reffel, Die Lektion des Künstlers; Wem gehört das Geschenk, aus: dies. (Hg.), Ich habe nach dir gewonnen!, Übersetzung: Gabriele Schneider, © 2007, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

Paul Watzlawick, Die Geschichte mit dem Hammer, aus: ders., Anleitung zum Unglücklichsein, © Piper Verlag GmbH, München 1983.

Steffen Zöhl, Wie man einen Fluss bestraft, © Praxis Der Zuhörer – Steffen Zöhl, Berlin.

Bildnachweis:

Fotografien: iStock/undefined undefined (S. 2/3), iStock/fermate (S. 17), iStock/bjdlzx (S. 22/23), iStock/clu (S. 29), shutterstock/Subbotina Anna (S. 44/45), iStock/Kateryna_Mostova (S. 51), iStock/alicjane (S. 56/57), iStock/Madeleine_Steinbach (S. 67), iStock/borchee (S. 70/71), iStock/w-ings (S. 81), iStock/gol-lykim (S. 101).

Grafiken und Hintergründe: iStock: Big_and_serious, channarongsds, J614, moozi, Victoria_Novak, Vikeriya. shutterstock: Alexander Raths, Alisles, ARTHA DESIGN STUDIO, ARTidea, Artspace, Epine, grate_art, Irina Vaneeva, Lana1512, mamita, MOJX Studio, Olga Korneeva, paseven.