



Denkgewohnheiten umprogrammieren

Setz dich entspannt hin. Schließ die Augen. Lass deinen Atem einfach kommen und gehen – immer wieder, so lange, bis du innerlich ein wenig zur Ruhe gekommen bist.

Denk dann mehrmals die folgenden Sätze; flüstere sie ganz leise, oder sprich sie innerlich aus:

- *»So, wie sie sind, sind die Dinge vollkommen in Ordnung. Ich muss nichts in den Griff bekommen. Das Leben lebt von ganz allein.«*
- *»So, wie ich bin, bin ich vollkommen in Ordnung. Ich muss nichts an mir ändern – es reicht völlig, zur Ruhe zu kommen und mich selbst zu erkennen.«*

Sprich die Worte innerlich ganz langsam und ruhig. Bleib in deinem Atemrhythmus, und wiederhole sie abwechselnd immer wieder. Mach längere Pausen zwischen den Sätzen, in denen du das sanfte Einund Ausströmen des Atems beobachtest und den Sinn der Worte wirken lässt.

Die Worte, die du zu dir selbst sagst, haben große Macht. Wenn du diese Übung über längere Zeit regelmäßig ausführst, wirst du neue, befreiende Denkgewohnheiten schaffen.



Schuster, Schreiner, Schmied

Im Dorf gab es drei fleißige Handwerker, die waren gute Freunde von Kindheit an. Als sie zu Männern herangewachsen waren, nahmen sie sich drei brave Frauen. Und kaum war ein Jahr vergangen, wurden die drei Handwerksmeister stolze Väter von drei Söhnen. Und sie sprachen untereinander, dass jeder seinen Sohn sein Handwerk lehren würde und sich auf diese Weise ihre Freundschaft immer weiter fortsetze.

Die Söhne jedoch waren nicht in den Plan der Väter eingeweiht. Und wären sie es gewesen, es hätte wohl nichts geändert.

Der Sohn des Schusters ging lieber barfuß. Schuhe mochte er nicht besonders – und schon gar nicht wollte er Schuster werden. Schafhirte, das wäre er gern gewesen. Als er das seinem Vater kundtat, tobte dieser und schrie: »Du Taugenichts! Du willst deinen Vater nicht ehren? Du verachtest mein Handwerk, das ich dich lehren will? Wozu habe ich dich großgezogen? Geh mir aus den Augen!«

Das tat der Sohn denn auch, allerdings nicht ohne den Beutel Goldmünzen mitzunehmen, den sein Vater versteckt hatte. Er lebte bald unter den Räufern, bis er gefangen wurde und lange im Kerker schmachten musste. Der Schuster, voller Trauer, Wut und Scham, wurde bald schwach und krank und starb.

Der Sohn des Schreiners musste immer niesen, wenn ihm Sägemehlstaub in die Nase geriet. Er konnte Eichennicht von Kirschholz unterscheiden, und was er sägte, wurde krumm und schief. Er las viel lieber und wäre gern Lehrer geworden. Doch als er dies seinem Vater sagte, weinte der. »Was habe ich nur falsch gemacht? Ich habe dir nicht die Freude am Holz zeigen können – was bin ich für ein schlechter Vater und Lehrmeister gewesen!«

Das nahm sich der Sohn zu Herzen und erklärte, dass er in Wahrheit doch das Schreinerhandwerk liebe und er nur wünschte, die Werkstücke gelängen ihm besser. Das würde er gern vom Vater lernen. Und so wurde er denn Schreiner. Der schlechteste weit und breit. Seine Stühle wackelten, und seine Betten brachen manchmal zusammen, vor allem wenn sie von jungen Leuten bestellt worden waren.

Der Sohn des Schmieds war wie sein Vater ein kräftiger Mann. Doch er war eben nicht sein Vater. Sein Herzenswunsch war, Schneider zu sein. Erhobenen Hauptes sagte er das seinem Vater und Meister. Sein Vater zog die Augenbrauen hoch. Dann sagte er: »Ich könnte nie Schneider sein. So fein mit einer kleinen Nadel umzugehen, das ist wirklich eine Kunst. Wenn du das Schneiderhandwerk erlernen willst, werde ich dir die schärfsten Scheren und die feinsten Nadeln schmieden!«

Dann umarmten sich Vater und Sohn, und der Sohn wurde Schneider. Er hatte nicht nur die schärfsten Scheren und die feinsten Nadeln, sondern auch das fröhlichste Gemüt und die größte Kunstfertigkeit, sodass er schon in jungen Jahren zum Hofschneider des Fürsten ernannt wurde.
