



Leuchtsternschnuppe #30, Sommer 2018

Konntest du die warmen Sommertage so richtig geniessen? Oder waren sie dir zu heiss? Für einmal beginne ich die Leuchtsternschnuppe (übrigens die 30.) mit einer Geschichte:

Eine Geschichte zum Anfang

Ein Wanderer fragte einen vorbeiziehenden Schäfer: «Wie wird das Wetter heute?»

«So, wie ich es gerne habe,» antwortete der Schäfer. «Woher weisst du, dass das Wetter so sein wird, wie du es liebst?»

«Ich habe die Erfahrung gemacht, mein Freund, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich gerne möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme. Deshalb bin ich ganz sicher, dass das Wetter heute so sein wird, wie ich es mag.»

Auftanken – nicht nur das Auto

Ein Auto macht uns jeweils darauf aufmerksam, wenn es wieder getankt werden möchte oder ein Service ansteht. Da wir gerne reibungslos von A nach B gelangen, nehmen wir diese Signale ernst und warten das Auto zuverlässig, damit es gut funktioniert und wir keine Panne haben. Die Signale unseres Körpers sind oft etwas weniger offensichtlich: Müdigkeit, Kopfweg, Lustlosigkeit können mögliche Hinweise sein, dass wir uns wieder vermehrt unseren Bedürfnissen widmen sollten. Für den einen ist es mehr Sport, für die andere ist es vielleicht eher das Einlegen einer Pause. Für eine dritte Person ist es ein Umstellen der Ernährung. Wie kannst du dir selber gut schauen?

Eine Möglichkeit, um «die Batterien wieder aufzuladen», bietet sich vom 11. bis 14. November in Valbella: Sich einige Tage Ruhe in der Bergwelt gönnen, Übungen der Achtsamkeitspraxis kennenlernen bzw. vertiefen, gut essen, den Wellnessbereich geniessen. Auftanken und sein. Mehr Infos findest du [hier](#).

Buchempfehlungen für Eltern

Soeben sind zwei neue Bücher erschienen, die ich dir wärmstens empfehlen kann. Die Autoren James Baraz und Susan Bögels kenne ich persönlich und sie haben mich begeistert und inspiriert:

- **Awakening Joy für Kinder – wie Kinder zu ihrer Lebensfreude finden können**

von James Baraz und Michele Lilyanna

James Baraz unterrichtet seit Jahren das Programm «Awakening Joy», welches Achtsamkeit und Lebensfreude wunderbar miteinander verbindet. Zusammen mit einer Primarlehrerin ist nun dieses Buch entstanden, das sich an Eltern und Lehrpersonen richtet. Zehn Punkte werden besprochen, die uns helfen, mehr Lebensfreude zu entwickeln (zum Beispiel Dankbarkeit, Freude in schwierigen Zeiten, einfach nur sein). James stellt Übungen für Erwachsene vor und Michele zeigt auf, wie wir diese Punkte mit Kindern vermehrt üben können.

- **Elternsein – die ganze Katastrophe: Achtsam mit Kindern wachsen**

von Susan Bögels

Aus eigener Erfahrung weiss Susan, was es heisst, Mutter zu sein und an die eigenen Grenzen zu stossen. Als Psychotherapeutin und Hochschulprofessorin entwickelte sie das Mindful-Parenting-Programm und konnte damit schon viele Eltern unterstützen. Dieses Buch führt sie uns durch das Programm und erzählt aus der Praxis. Auch hier gibt es eine Menge Übungen. Wie heisst es so schön auf dem Buchdeckel: «Oft finden Sie sich als Eltern in einem engen Zeitplan aus dringlichen Aufgaben wieder, ohne dass irgendwo die Position erscheint: «Die Zeit mit Ihren wunderbaren Kindern geniessen».»

Viel Freude und Inspiration bei der Lektüre!

Öffentliche Termine 2018

- * **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, Zumikon (fast) jeden Montag, 8.20 bis 9.20h
- * Mittwoch, 5. September 2018, 8.30h bzw. 18.30h, **Start 8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- * Sonntag, 28. Oktober 2018, **Achtsamkeitstag**, Zumikon
- * Sonntag, 11. November bis Mittwoch, 14. November 2018, **Stressreduktionstage in Valbella**

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

Die Geschichte zum Schluss

In Jaipur lebte ein Tuchhändler namens Rajib; sein Geschäft war klein, aber es war schon lange an diesem Ort – der Grossvater seines Grossvaters hatte es eröffnet, und die Familie hatte seither stets einen Sohn gehabt, der das Geschäft weiterführte. Sie hatten keine Reichtümer angesammelt, doch der Laden brachte immer ein gutes Auskommen. Nun aber eröffnete in derselben Strasse, direkt gegenüber, ein neuer, grosser Tuchladen – viel grösser als das kleine Geschäft Rajibs. Er bekam Angst: Würde er mit seinem Geschäft überleben können? Rajib machte sich grosse Sorgen und konnte nachts nicht schlafen.

Früh am nächsten Morgen ging er zum Tempel und berichtete dem weisen Brahmanen von seiner Sorge und bat um Rat. Der Brahmane sass eine Weile still da, bis er endlich sprach: «Jeden Morgen, wenn du dein Geschäft öffnest, zünde eine Räucherkerze für Ganesha an und bitte ihn, dein Geschäft zu segnen. Dann wende dich dem Tuchladen zu, den du jetzt als deinen Feind ansiehst, und segne ihn ebenfalls.»

Rajib zog die Stirn in Falten. «Ehrwürdiger, habe ich das richtig verstanden? Ich soll meinen Konkurrenten, der mein Geschäft ruinieren wird und mich vielleicht in bittere Armut stürzt, auch noch segnen?»

Der Brahmane nickte. «Ja, denn die Güte in deinem Herzen wird dein Segen sein. Jede Bosheit, jeder Ärger, jede Angst, die du in deinem Herzen trägst, wird dich und das, woran dein Herz hängt, vergiften. Tu so, wie ich es dir gesagt habe, und Sorge dich nicht weiter.»

Rajib zweifelte, doch er bedankte sich. Und er führte getreu aus, was ihm der Brahmane geraten hatte. Morgens, wenn er sein Geschäft öffnete, bat er Ganesha, den elefantenköpfigen Gott des Reichtums, ihn und sein Geschäft zu segnen. Dann betete er auch um den Segen für seinen Konkurrenten gegenüber. Die ersten Tage kam ihm das schwer an, zumal viele Menschen den Laden auf der anderen Strassenseite aufsuchten. Doch er spürte, wie die Angst und der Hass allmählich aus seinem Herzen wichen. Und schliesslich stellte er fest, dass der Laden gegenüber zwar gut besucht war – es kamen viel mehr Menschen in diese Strasse als früher, doch viele kamen auch in seinen Laden. Am Ende des Monats stellte er fest, dass er mehr verdient hatte als in all den Jahren zuvor.

Er sprach mit seinem Nachbarn darüber, und dieser lachte und sprach: «Ja sicher, Rajib! Die Menschen sehen, dass du fromm bist und dich nicht fürchtest und keinen Hass in deinem Herzen trägst. Deshalb kommen sie eben gerne zu dir, denn sie wissen, dass dein Wissen und deine Waren unvergleichlich sind!»

Am nächsten Morgen lief Rajib wieder zum Tempel und bedankte sich bei dem Brahmanen, der ihm einen so weisen Rat erteilt hatte.

(aus dem ebenfalls empfehlenswerten Buch «Füttere den weissen Wolf» von Ronald Schewpe und Aljoscha Long)

Ganz herzlich
Susan Reinert Rupp