



## Leuchtsternschnuppe Winter 2020

Ich hoffe, du bist gut ins neue Jahr gestartet und wünsche dir von Herzen ein wunderbares 2020 voller Mut und Vertrauen, Leichtigkeit und Lebensfreude!

### Gönn dir eine Pause und 8-Wochenkurs achtsames Selbstmitgefühl

Arthur Rubinstein war einer der grössten Pianisten des zwanzigsten Jahrhunderts. Gegen Ende seines Lebens fragte ihn eine Journalistin: «Was an Ihrem Spiel lässt die Musik so unglaublich klingen?» Die Antwort des Musikers kam prompt: «Ich spiele Noten keineswegs besser als viele andere, aber die Pausen ... ah, das macht den grossen Unterschied.» Wie oft gönnst du dir eine Pause? Und wie gestaltest du sie? Vielleicht magst du dir im neuen Jahr bewusst immer wieder kleinere oder grössere Pause gönnen.

Weitere Möglichkeiten, wie du gut zu dir selbst schauen und dich unterstützen kannst, kannst du im 8-Wochenkurs «Achtsames Selbstmitgefühl» trainieren. Der nächste Kurs startet am 25. Februar 2020 in Zürich. Mehr Informationen dazu findest du [hier](#).

### Geschichten

Viele freuen sich vor allem auf die Geschichte zum Schluss (und lesen auch nur diese, somit wird dieser Text hier vielleicht gar nicht gelesen...). Ich werde oft gefragt, woher ich diese Geschichten habe. Zum Teil fliegen sie mir zu (wie die letzte), oder ich habe sie von Webseiten oder aus Büchern. U.a. finden sich schöne Geschichten in diesen Büchern:

- Geschichten des Herzens, Jack Kornfield und Christina Feldmann
- Füttere den weissen Wolf, Ronald Schweppe und Aljoscha Long
- Die Kuh, die weinte: Ajan Brahm
- Aus Liebe zum Leben, Rachel Naomi Remen
- Komm, ich erzähle dir eine Geschichte, Jorge Bucay

## Magazin Prävention und Gesundheitsförderung

Das Magazin Prävention und Gesundheitsförderung des Kanton Zürichs widmet die aktuelle Ausgabe dem Thema Achtsamkeit. Du kannst die interessanten Artikel [hier](#) lesen.

## Öffentliche Termine

- \* Neu: **Meditation am Mittwochabend**, Zumikon  
Meditation, Input und Austausch. Geeignet für Personen mit und ohne Vorkenntnisse. 5.2. | 4.3. | 1.4. | 29.4. | 19.8. | 9.9. | 30.9.2020 jeweils 18.15 – 19.30h  
Die Termine können einzeln besucht werden.
- \* Dienstag, 25. Februar 2020, Start **8-Wochenkurs «Achtsames Selbstmitgefühl MSC** nach Kristin Neff und Chris Germer» in Zürich beim Hegibachplatz
- \* Mittwoch, 6. Mai 2020, 9.00h bzw. 18.30h, Start **8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- \* Sonntag, 21. Juni 2020, **Achtsamkeitstag**, Zumikon
- \* Donnerstag, 24. September bis Sonntag, 27. September 2020, **Stressreduktionstage mit Verwöhn Pension**, Valbella
- \* **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, Zumikon  
(fast) jeden Montag, 8.20 bis 9.20h

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

## Die Geschichte zum Schluss

Ein Mann ging in einen Wald, um nach einem Vogel zu suchen, den er mit nach Hause nehmen konnte. Er fing einen jungen Adler, brachte ihn heim und steckte ihn in den Hühnerhof zu den Hennen, Enten und Truthühnern. Und er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er ein Adler war, der König der Vögel.

Nach fünf Jahren erhielt der Mann den Besuch eines naturkundigen Mannes. Und als sie miteinander durch den Garten gingen, sagte der: «Dieser Vogel dort ist kein Huhn, er ist ein Adler.»

«Ja», sagte der Mann, «das stimmt. Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Er ist jetzt kein Adler mehr, sondern ein Huhn, auch wenn seine Flügel drei Meter breit sind.» «Nein», sagte der andere. «Er ist noch immer ein Adler, denn er hat das Herz eines Adlers. Und das wird ihn hoch hinauffliegen lassen in die Lüfte.»

«Nein, nein», sagte der Mann, «er ist jetzt ein richtiges Huhn und wird niemals fliegen.»

Darauf beschlossen sie, eine Probe zu machen. Der naturkundige Mann nahm den Adler, hob ihn in die Höhe und sagte beschwörend: «Der du ein Adler bist, der du dem Himmel gehörst und nicht dieser Erde: breite deine Schwingen aus und fliege!» Der Adler sass auf der hochgereckten Faust und blickte um sich. Hinter sich sah er die Hühner nach ihren Körnern picken, und er sprang zu ihnen hinunter. Der Mann sagte: «Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn.»

«Nein», sagte der andere, «er ist ein Adler. Versuchen wir es morgen noch einmal.»

Am anderen Tag stieg er mit dem Adler auf das Dach des Hauses, hob ihn empor und sagte: «Adler, der du ein Adler bist, breite deine Schwingen aus und fliege!» Aber als der Adler wieder die scharrenden Hühner im Hofe erblickte, sprang er abermals zu ihnen hinunter und scharrte mit ihnen. Da sagte der Mann wieder: «Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn.» -«Nein», sagte der andere, «er ist ein Adler, und er hat noch immer das Herz eines Adlers. Lass' es uns noch ein einziges Mal versuchen; morgen werde ich ihn fliegen lassen.»

Am nächsten Morgen erhob er sich früh, nahm den Adler und brachte ihn hinaus aus der Stadt, weit weg von den Häusern an den Fuss eines hohen Berges. Die Sonne stieg gerade auf, sie vergoldete den Gipfel des Berges, jede Zinne erstrahlte in der Freude eines wundervollen Morgens. Er hob den Adler und sagte zu ihm: «Adler, du bist ein Adler. Du gehörst dem Himmel und nicht dieser Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege!» Der Adler blickte umher, zitterte, als erfülle ihn neues Leben - aber er flog nicht. Da liess ihn der naturkundige Mann direkt in die Sonne schauen. Und plötzlich breitete er seine gewaltigen Flügel aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers, flog höher und kehrte nie wieder zurück. Er war ein Adler, obwohl er wie ein Huhn aufgezogen und gezähmt worden war!

(afrikanische Geschichte)

Ganz herzlich  
Susan Reinert Rupp

SUSAN REINERT RUPP  
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44  
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH  
WWW.LEUCHTSTERN.CH

[Zurück](#)

