

Ronald Schweppe · Aljoscha Long

Füttere den weißen Wolf

Ronald Schweppe · Aljoscha Long

Füttere den weißen Wolf

Weisheitsgeschichten, die glücklich machen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

6. Auflage 2020

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: shutterstock/sakushevajema (BildNr. 215166754)

Illustrationen: © Lily Huang

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34538-0

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Ich sind zwei – ein Hinweis in eigener Sache 11

Die zwei Wölfe 13

Fütterungsempfehlungen für den weißen Wolf 14

Schöne bunte Farben für ein schönes buntes Leben 16

Die eigensinnige Gärtnerin 18

Meditation: Was übersehe ich gerade? 19

Der König und der Holzsammler 22

Meditation: Nichts tun für Anfänger 23

Schwarze Wölfe lieben Stress 25

Die drei Ziegen 27

Das Geheimnis der Zufriedenheit 29

Die Jade-Schlange 32

Wunschlos glücklich im Universum 34

Die Schwätzerin 37

Vom edlen Schweigen 39

Meditation:

Der Stille zwischen den Worten lauschen 41

Die Zeit ist knapp 43

Denk an die arme Gans! 44

Meditation: Innehalten für Fortgeschrittene 45

Die Höhlenhunde 47

Gefühle im Spiegel 48

Der Tuchhändler 51

Positiv denken ist nur die halbe Miete 53

Herzmeditation für dich und deinen »Feind« 54

Der Ring des Königs 56

Vom Segen der Vergänglichkeit 59

Wechselwetter 62

Worauf wartest du? 63

Achtsamkeitsexperiment:

»Man könnte es auch so sehen« 64

Die Mönche und das Mädchen 67

Vertraue der Intelligenz deines Herzens 68

Die schwere Frage 72

Nicht eingreifen 74

Der Goldfischteich 76

Manches können wir nicht verstehen 79

Der Reiche und der Schneider 82

Haben oder Sein 84

Das Duell 87

Den bösen Wolf schlafen lassen 88

Die Samatha-Meditation 90

Die Meisterschaft 93

Vollkommen bei dieser einen Sache bleiben 94

Die Glückseligkeit des Einsiedlers 97

Vom Zauber des Unscheinbaren 98

Achtsamkeitsexperiment:

»Ein kleines Stückchen Himmel« 99

Die drei schönen Schwestern 101

Die Saat der Güte 105

Das 10-Cent-Experiment 106

Der unglückliche Steinmetz 108

Sei, der du bist 109

Der traurige Krug 112

Mehr Mut zum Sprung in der Schüssel 113

Die vier Schätze 116

Der Diamant in deinem Herzen 119

Die Vipassana-Meditation 120

Der Berg 122

Mühelos Berge versetzen 123

Der Kalif und der Flickschuster 125

Vertrauen, Flexibilität und Güte –

drei Abwehrmittel gegen schwarze Wölfe 127

Himmel und Hölle 130

Der Himmel in dir 131

Deine Gefühle sind kein Problem 133

Achtsamkeitsexperiment:

»Steig nicht in die Geschichte ein« 133

**Schöner Wang und
Affengesicht Wang** 136

Schön und gut 139

Der sorgenvolle Pilger 143

Füttern verboten! 144

Meditation: »Kein Kommentar« 147

Wolf und Hund 149

Sicher in Freiheit, frei in Sicherheit 150

Achtsamkeitsexperiment:

»Entdecke deine Möglichkeiten« 152

Der junge Dieb 154

Richtet nicht, auf dass ihr nicht gerichtet werdet 155

Achtsamkeitsexperiment: »Meinungsfreiheit« 157

Das Versteck der Weisheit 160

Weisheit: Basisfutter für den weißen Wolf 161

Meditation: »Technik der Nicht-Technik« 163

Der Alte, der die Zukunft nicht kannte 165

Gewinn, Verlust und andere Illusionen 166

Der Wunsch 170
Fisch oder Fleisch? 171
Entscheidungshilfen für Unentschlossene 173

Der besonnene Handwerker 176
Arbeit als Weg 177
Achtsamkeitsexperiment:
»Liebe, was du tust« 180

Die Henne und der Adler 183
Sei kein Huhn! 183

Die Belehrung 187
Die verwandelnde Kraft
von Aha-Erlebnissen 188

Der aufmerksame Prinz 191
Vom Glück der Einfachheit 192
Dankbarkeitstraining 193
Was brauche ich wirklich? 194

Spuren im Sand 196
Love is all you need 197
Metta-Meditation über die liebende Güte 199
Vergiss die Quelle nicht – dich selbst! 201

Der Dieb 203

Quellen 204

Über die Autoren 205

Jede Geschichte, die deine Gefühle berührt,
hat die Kraft, dich zu verändern
und dich wachsen zu lassen.



Ich sind zwei – ein Hinweis in eigener Sache

Wie du siehst, stehen auf dem Cover zwei Autoren. Das soll auch so sein, da wir dieses Buch ja zu zweit geschrieben haben. Dennoch wirst du im Folgenden immer wieder einmal das Wort »ich« finden, denn auch wenn wir wie bei unseren anderen Büchern wieder eng zusammengearbeitet haben, so sind wir doch zwei verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen. Hinter jedes »ich« eine Klammer mit dem jeweiligen Namen zu setzen, sähe nicht schön aus und brächte dir auch keinen Nutzen. Wer jeweils mit »ich« gemeint ist, bleibt also offen. Das macht aber nichts, denn das, was wir »ich« nennen, ist ohnehin sehr wandelbar, und das ist – wie du bald merken wirst – von unschätzbarem Vorteil.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen und hoffen, dass du in den Geschichten aus aller Welt viele motivierende Anregungen, Erkenntnisse und Inspirationen finden wirst.

*Ronald Schweppe und Aljoscha Long,
München 2016*



Die zwei Wölfe

(aus Amerika)

Unter dem weiten Sternenhimmel, unter dem Licht des Ahnenmondes, unter der Decke des Großen Geistes saßen Roter Hirsch, der Älteste des Volkes, und Kurzer Pfeil, der Sohn seines Enkels, am wärmenden Feuer. Es war die erste Lange Jagd Kurzen Pfeils gewesen; die Jagd, die ihn zum Mann machen sollte. Schweigend saßen sie eine Weile, lauschten der Stille und den eigenen Gedanken.

»Großvater«, begann der Junge zögerlich, »ich soll ein Jäger werden und ich habe mit deiner Hilfe nun meine erste Lange Jagd beendet. Doch die Ruhe will nicht in mein Herz einkehren. Heiter und fröhlich ging ich mit dir auf meine erste Jagd, doch bald war ich unruhig und traurig, weil ich keine Spuren fand. Als du mir sie zeigtest, wurde ich sogar wütend und vertrieb mit meinen lauten Worten das Büffelkalb, das wir sonst erlegt hätten. Am Morgen war mein Herz weit vor Freude über den Himmel, die Erde und das Wasser, doch am Nachmittag hasste ich die Sonne, die Menschen und mich selbst. Warum ist das so, Roter Hirsch, Vater meines Vaters Vater?«

Roter Hirsch sah in den Himmel hinauf, sah ins Feuer, sah in sein Herz. Nach langem Schweigen sprach er schließlich: »Seit Anbeginn der Welt, noch bevor der Coyote, der Trickreiche, durch die Prärie streifte, noch bevor unser Volk auf Pferden ritt, leben im Herzen eines jeden Menschen zwei Wölfe. Der eine ist weiß und strahlt wie die Mittagssonne, der andere ist schwarz wie die mondlose, wolkenverhangene Nacht. Erbittert kämpfen beide miteinander.«

»Kämpfen diese Wölfe denn auch in meinem Herzen?«, fragte Kurzer Pfeil und legte die Hand auf seine Brust.

»Ja, auch in deinem Herzen«, nickte der Alte. »Auch in meinem

Herzen, auch in dem deiner Schwestern und Brüder, deines Vaters und deiner Mutter. Sie leben und kämpfen im Herzen eines jeden Menschen. Doch die Wölfe unterscheiden sich nicht nur in der Farbe ihres Fells. Der schwarze Wolf fletscht die Zähne, er droht und knurrt und beißt, er ist rachsüchtig, grausam und gierig. Der weiße Wolf aber ist klug, sanft und liebevoll. Er liebt die Menschen und ist gütig und weise.«

Kurzer Pfeil sah lange in die Glut des erlöschenden Feuers. Schließlich fragte er leise: »Wird aber nicht der schwarze Wolf den weißen töten? Ist nicht im Kampf der Wütende dem Sanften überlegen? Und was geschieht, wenn der schwarze Wolf den weißen Wolf erst besiegt hat?«

»Kurzer Pfeil, denk nach: Kannst du den großen Helden Tamahanaka besiegen, nur weil du voll Wut bist?«

»Nein. Es kommt auf die Stärke und das Können an. Aber welcher Wolf ist nun der stärkere? Welcher wird den Kampf gewinnen?«

»Der, den du fütterst«, antwortete der Alte.



Fütterungsempfehlungen für den weißen Wolf

Die Geschichte von den beiden Wölfen zeigt, dass Glück vor allem eine Frage der Entscheidung ist. Und da das so ungeheuer wichtig ist, schreibe ich es hier lieber gleich noch einmal hin, schwarz auf weiß:

Dein Glück ist deine Entscheidung!

Sicher ist die Entscheidung oft nicht gerade leicht, aber doch sehr viel öfter als du wahrscheinlich glaubst. Denn sogar wenn wirklich schlimme Dinge passieren und dir das Schicksal übel mit-

spielt, hast du doch immer noch eine Wahl. Und wenn du mich fragst, ist das allemal besser, als keine zu haben: Wer die Wahl hat, hat nämlich nicht nur die Qual, sondern auch die Freiheit – und nur darauf kommt es an. Denn die Freiheit gehört zum erfüllten Mensch-Sein.

Welchen Wolf wirst du in deinem Herzen füttern? Der schwarze ist voller Unruhe, Angst und Wut, er regt sich leicht auf und wird schnell neidisch. Der weiße Wolf ist das genaue Gegenteil: Er bleibt auch in schwierigen Situationen gelassen, ist entspannt, heiter und voller Lebensfreude.

Natürlich variieren die Kräfteverhältnisse. Mal ist der eine stärker, dann wieder der andere. Manche Menschen tragen von Haus aus einen riesigen schwarzen Wolf mit sich herum, während andere den ihren kaum bemerken, weil er winzig ist. Doch über kurz oder lang wird immer der Wolf gewinnen, um den du dich besser kümmerst.

Die Entscheidung liegt tatsächlich ganz bei dir: Fütterst du deine Sorgen, Ängste und Selbstzweifel, so werden diese mit der Zeit immer stärker. Wenn du hingegen positive Gedanken und Gefühle in dir nährst, dann werden die negativen mit der Zeit von selbst verschwinden. Da du dieses Buch in den Händen hältst, denken wir mal, dass du dich für letztere Möglichkeit entschieden hast. Und so fragt sich eigentlich nur noch, *wie* du den weißen Wolf füttern kannst, denn es ist ja klar, dass ein saftiges Steak dir hier nicht weiterhelfen wird.

In freier Wildbahn können Wölfe viele Tage ohne Futter überleben. Auch in Zoos oder Wildparks werden sie oft nur alle zwei bis drei Tage gefüttert. Doch was den weißen Wolf in deinem Herzen betrifft, der frisst lieber jeden Tag viele kleine Häppchen. Und genau diese Häppchen wirst du in diesem Buch finden: Da sind zum einen Geschichten und Märchen, die dich inspirieren können. Zum anderen findest du Meditationen: einfache mentale Übungen und kleine Achtsamkeitsexperimente, die du jederzeit anwenden kannst. Schließlich wirst du noch Kapitel mit Gedanken

und Reflexionen finden, die ebenfalls dabei helfen, den weißen Wolf in dir groß und stark werden zu lassen.

Du kannst das Positive in dir jederzeit und überall nähren. Es gibt keine Regeln, wie du mit den Geschichten und Methoden in diesem Buch umgehen musst oder solltest.



Eines aber möchte ich dir doch empfehlen: dass du ihn nie vergisst, den weißen Wolf, der in deinem Herzen wohnt, und dass du ihn nicht verhungern lässt.

Schöne bunte Farben für ein schönes buntes Leben

Vor vielen Jahren erzählte mir eine befreundete Yogalehrerin bei einer Tasse Tee von einem interessanten Experiment. Es legt nahe, dass es unter den Menschen zwei »Grundtypen« gibt.

Die Versuchsteilnehmer wurden dazu aufgefordert, ein Hotelzimmer zu betreten und sich kurz umzusehen. Es handelte sich um ein ganz normales deutsches Mittelklasse-Hotelzimmer. Anschließend wurden sie gebeten, stichpunktartig ihre Eindrücke zu notieren. Der eine Teil der Gruppe freute sich über die großen Fenster und den tollen Ausblick auf einen nahe gelegenen See. Sie empfanden das Zimmer als hell und freundlich, und ihre Aufmerksamkeit fiel schnell auf das gemütliche Sofa in der Ecke, das dem Raum ihrer Ansicht nach zusammen mit dem alten, stilvollen Parkettboden eine heimelige Atmosphäre verlieh.

Den anderen fiel sofort der kaputte Lampenschirm auf, und sie merkten an, dass die Fenster nicht ordentlich geputzt waren. Fast alle Teilnehmer der »Negativgruppe« fanden, dass das Sofa abgenutzt und schmutzelig wirkte, und einigen fielen die zahlreichen Kratzer im Holzboden auf. Viele bemängelten zudem, dass es im Zimmer weder Fernseher noch Minibar gab.

Während also ein Teil der Versuchsteilnehmer das Zimmer mä-

ßig oder bestenfalls ganz okay fand (übrigens der deutlich größere Teil), fanden die anderen das Zimmer sehr gemütlich und ansprechend und wären gerne für ein paar Nächte geblieben.

Wie kann das sein? Es war doch ein und dasselbe Zimmer. Hatte der eine Teil der »Hotelgäste« eine rosa Brille auf, während die anderen die Dinge realistisch sahen? Oder waren die Miesepeter und -petras umgekehrt diejenigen, die die Realität nicht sehen konnten?

Die Antwort ist einfach: Keiner hat hier recht oder unrecht. Ob etwas als schön oder schmutzilig empfunden wird, liegt eben im Auge des Betrachters. Die Binsenweisheit, wonach das halb gefüllte Glas Wein abhängig von der Perspektive halb voll oder halb leer ist, ist zwar reichlich abgenutzt, stimmen tut sie aber trotzdem. Das Sofa jedenfalls kann nichts dafür, ob wir es als gemütlich oder als alt und abgenutzt wahrnehmen; es steht einfach nur unschuldig in der Ecke, für alle Interpretationen offen.

Es gibt einen alten Vers, dessen Verfasser anonym ist:

»Zwei Männer saßen einst für lange Zeit in einer Zell' gefangen,
der eine sah auf Straßenstaub, der andre Sterne prangen.«

Was hat das alles mit dem weißen Wolf zu tun? Ganz einfach: Ob du ein glückliches, zufriedenes und sinnvolles Leben führen kannst oder nicht, das hat gar nicht so viel mit den äußeren Dingen und Umständen zu tun. Vielmehr ist die Frage, wie du diese Dinge und Umstände interpretierst. Und das wiederum hängt nicht so sehr von der Tönung deiner Brillengläser, sondern vor allem davon ab, auf was du deinen Blick wirfst; oder um ein etwas aus der Mode geratenes Wort zu verwenden: Es ist deine *Ausrichtung*, die entscheidet.

- Worauf hast du deinen Geist und dein Herz ausgerichtet?
- Worauf lenkst du deinen Blick? Zum Beispiel dann, wenn du einen Raum betrittst, einen Menschen triffst oder ein neues Restaurant ausprobierst.
- Was hast du »auf dem Schirm«?

Die eigensinnige Gärtnerin

(aus Frankreich)

Der Garten der alten Wirtin sah eigentümlich aus. Auf der sonnenabgewandten Seite des Hauses wucherte Unkraut; vorn, an der sonnenzugewandten Seite wuchsen Blumen. Das war aber nicht das Eigentümliche, sondern dies: Das Unkraut gedieh prachtvoll, es wucherte und stand voll im Saft; der Blumengarten hingegen bot einen tristen Anblick. Die wenigen Blumen sahen kraftlos aus und ließen die Köpfe hängen.

Endlich überwand ein Nachbar seine Scheu; seine Neugierde wurde zu stark. Als er der Alten begegnete, fragte er daher: »Liebe Frau Wirtin, verzeiht mir bitte, wenn ich frage. Aber sagt mir doch einmal, wie kann es eigentlich sein, dass in Eurem hinteren Garten das Unkraut so kraftvoll wuchert, aber die schönen Blumenbeete in Eurem Vorgarten brachliegen und welken?«

Die Wirtin sah ihren Nachbarn an und nickte traurig. »Ja, mit Eurer Beobachtung habt Ihr wohl recht, Herr Nachbar. Es ist traurig, aber wahr: Täglich gieße ich meinen Garten, aber das Wasser reicht nicht aus. Mit zwei großen Eimern Wasser trete ich durch die Hintertür in den Garten, aber nachdem ich die Rückseite gewässert habe, bleibt für die Blumenbeete nichts übrig, und dann bin ich zu erschöpft, um die Eimer erneut zu füllen.«



Meditation: Was übersehe ich gerade?

Manchmal verbringen wir ganze Tage wie in einem Tunnel. Unser Blick wird dann sehr einseitig und ist fast ausschließlich auf die negativen Seiten unseres Lebens fixiert. Statt uns über das Blumenbeet am Straßenrand zu freuen, marschieren wir fest entschlossen auf das Unkraut zu.

Jedes Mal, wenn du dir Sorgen machst, dass etwas passieren könnte, was du auf keinen Fall willst, oder dass du das, was du so gerne hättest, nicht bekommen wirst, gießt du das Unkraut in deinem Garten. Wann immer du in endlosen Schleifen über Probleme nachgrübelst, frustriert oder verängstigt bist oder wenn dein Geist verwirrt und zerstreut ist, dann bist du nicht »voll da«. Dann siehst du nur eine Seite, nur eine Möglichkeit, und dein Leben wird eng und einseitig. Na gut – vielleicht nicht gleich dein ganzes Leben, aber es reicht schon, wenn dir immer wieder wertvolle Lebenszeit entgeht, nur weil du durch die Sorgenbrille schaust.

Die folgende kleine Meditation ist eine Art »Achtsamkeits-Turboübung«. Mit einer simplen Frage erweiterst du deinen Horizont schlagartig. Dein Blick weitet sich und du schaltest den Strahl deines Bewusstseins von Taschenlampe auf Flutlicht um. Manchmal ist die Wirkung so intensiv, als bräche die Sonne an einem düsteren Tag durch die Wolken. Und ganz egal, ob du auf dem Sofa, im Auto oder im Konferenzraum sitzt, du kannst diese Meditation überall ausführen.

Hier die Kurzanleitung:

Atme zunächst einmal tief durch: Atme tief ein und dann ganz tief aus. Um bewusst aus Gedankenschleifen, Sorgen, Grübeln, Ärger usw. auszubrechen, sagst du dir innerlich »Stopp!«.

Und jetzt – halte kurz inne, schau dich um und stelle dir folgende Frage: *Was ist in diesem Moment noch da?*

Ich empfehle dir, nun schrittweise vorzugehen:

1. Lenke deine Achtsamkeit auf das Sehen. Was siehst du gerade? Finde mindestens fünf Dinge, die du sehen kannst.
2. Lenke deine Achtsamkeit auf das Hören: Was hörst du in diesem Augenblick? Finde mindestens drei Geräusche oder Klänge, die dir gerade zu Ohren kommen.
3. Richte deine Achtsamkeit nun noch auf deinen Körper: Was spürst du gerade? Versuche, mindestens drei Körperempfindungen zu registrieren.

Wiederhole die Punkte 1 bis 3 dann noch ein- oder besser zweimal.

Das war's schon. Nun kannst du dich wieder deinem Alltag widmen. Solltest du aber bemerken, dass du schon bald wieder auf das Unkraut zusteuerst, dann wiederhole den ganzen Zyklus einfach noch einmal.

Und hier noch ein paar konkretere Hinweise:

Wenn du irgendwann während des Tages bemerkst, dass deine Gedanken in eine Richtung abschweifen, die dich runterzieht – wenn du dich zum Beispiel über einen vergangenen Streit ärgerst, dir Sorgen wegen eines unangenehmen Termins machst, an dir selbst zweifelst oder über Probleme nachgrübelst –, dann solltest du dich fragen, was abgesehen von diesen Gedanken und Gefühlen eigentlich noch da ist.

Denke kurz »Stopp!«, atme tief durch und wende dich dem zu, was in diesem Augenblick in der wirklichen Welt in dir und um dich herum passiert.

Zuerst frage dich: »Was sehe ich?« Denk aber nicht lange nach – schau dich einfach um. Ganz egal ob du den Himmel, ein Auto, einen Menschen oder Bäume siehst – öffne einfach deinen Blick für das, was da ist. Verweile kurz bei dem, was du siehst. Schau etwas genauer hin als sonst, aber nicht, um es zu bewerten oder zu verurtei-