



DR. FRIEDRICH ASSLÄNDER

Wege zum Wesentlichen



„Alle Jahre wieder“ ein Lied und eine traurige Erfahrung. Es hat sich nichts geändert, außer dass alles immer-mehr und immer-schneller und auch immer-verrückter wird. Die Sprüche sind die Gleichen, der Stress ist der Gleiche, der Glühwein wie immer
So wünsche ich auch Ihnen wie immer

ein Frohes Fest und

alles Gute zum Neuen Jahr

Ich kann an diesen verrückten Tagen nichts ändern, ich kann mitmachen und meinen Wohlstand genießen und ich kann etwas für einen guten Zweck spenden. Das macht ein gutes Gefühl.

Was ich aber jeden Tag tue und immer öfter, ich halte inne und werde still. Einfach Dasein und dieses einfache Dasein spüren und genießen. Pläne, Ziele, gute Vorsätze (bitte für das Neue Jahr nicht vergessen !) - Es kommt doch anders. Warum nicht ab und zu ein paar Minuten einfach das Leben spüren und mich über das freuen, was da ist. Dazu gehören auch die größeren und kleineren Probleme, sie sind die Würze des Lebens.

Was sich noch bewährt hat: Danken und Segnen. Ich mache mir immer wieder bewusst, in welcher Fülle und Schönheit ich lebe, was mir das Leben schenkt und darüber freue ich mich, immer öfter. Und ich segne alles, mein Essen, mein Haus, meine Freunde. Das ist ganz einfach, segnen heißt lateinisch benedicere, und das heißt wörtlich übersetzt „Gutes sagen“.

So freue ich mich jetzt, dass Sie diese Zeilen lesen und irgendwie zu meinem Bekanntenkreis gehören. Danke für diese Verbindung. Ich lade Sie nun ein, mitzumachen: einfach mal Dasein und das Leben im Körper spüren und sich freuen über die Fülle, die Sie umgibt, und immer wieder danken und Gutes sagen und erzählen. Das könnte Advent sein, auch eine Idee für das Neue Jahr.

Und vielleicht treffen wir uns nächstes Jahr auf einer Tagung oder in einem Kurs.

Mit herzlichen vorweihnachtlichen Grüßen

Ihr Friedrich Assländer

Eine kleine Weihnachtsgeschichte: Der lange Weg

(Autor unbekannt)

Auf einer abgelegenen Südseeinsel lauschte ein Schüler aufmerksam der Weihnachtserzählung der Lehrerin, die gerade erklärte: "Die Geschenke an Weihnachten sollen uns an die Liebe Gottes erinnern,



DR. FRIEDRICH ASSLÄNDER

wege zum wesentlichen

der seinen Sohn zu uns auf die Erde gesandt hat, um uns zu erlösen, denn der Gottessohn ist das größte Geschenk für die ganze Menschheit. Aber mit den Geschenken zeigen die Menschen sich auch untereinander, dass sie sich lieben und in Frieden miteinander leben wollen."

Am Tage vor Weihnachten schenkte der Junge seiner Lehrerin eine Muschel von ausgesuchter Schönheit. Nie zuvor hatte sie etwas Schöneres gesehen, das vom Meer angespült worden war.

"Wo hast du denn diese wunderschöne und kostbare Muschel gefunden?", fragte sie ihren Schüler.

Der Junge erklärte, dass es nur eine einzige Stelle auf der anderen Seite der Insel gäbe, an der man gelegentlich eine solche Muschel finden könne. Etwa 20 Kilometer entfernt sei eine kleine versteckte Bucht, dort würden manchmal Muscheln dieser Art angespült.

"Sie ist einfach zauberhaft", sagte die Lehrerin. "Ich werde sie mein Leben lang bewahren und dich darum nie vergessen können. Aber du sollst nicht so weit laufen, nur um mir ein Geschenk zu machen."

Mit leuchtenden Augen sagte der Junge: "Der lange Weg ist ein Teil des Geschenkes."

