

## • Die Zeit der Vorbereitung •



*„Wo - chen - end und Son - nen - schein,  
und ich bin mit mir al - lein,  
di - dl - tra - la - la - la - la - la - la,  
Wo - chen - end und Son - nen - schein!“*

*„Der Himmel ist trübe, der Himmel ist grau,  
wo bist du, du sonnendurchflutetes Blau?  
Wir haben dich lange schon nimmer gesehen,  
kein Vöglein mag singen, kein Lüftlein mag wehn.“*

So dachte ich, fröstelnd, am Samstagmorgen - ein typischer Wintertag eben. Ausgehungert nach Sonne und Wärme, nach Licht und nach Farben, so wächst sie im Nu, die Dankbarkeit. Wie schön, dass es Badewannen gibt! Und warmes Wasser aus dem Hahn. Winterzeit ist Badezeit. Ein Bad tut gut, nicht nur dem Körper, es entspannt den Geist und streichelt unsre Seele. »*Schließ die Augen, ruhe sanft!*« So schön war's sonst nur im Mutterbauch.



Jetzt gibt es sie, die Sonnenkraft, gespeichert in Orangen und Zitronen, gewachsen an den Hängen des Vulkans: noch atmet seine Majestät, der Ätna, gleichmäßig wie in tiefem Schlaf. Tarocco nennt sich jene Sorte, an der sich schon der gute Friedrich, seines Zeichens Herrscher des Heiligen Römischen Reiches, als Kind erfreut hatte - denn Friedrich der Zweite wuchs nicht auf der Stammburg der Staufer im Schwäbischen auf, sondern in Palermo, der Hauptstadt Siziliens. Seit Friedrichs Tod - und der darauffolgenden kaiserlosen Interregnumszeit - glaubt das Volk noch immer, dass er im Ätna schläft. »*Gar manches Mal die Erde bebt, wenn Friedrich seine Glieder hebt.*« Doch was wird erst geschehn, wenn er erwacht!

Nun gut, so tat ich's also Friedrich nach, und wärmte mich am Sonnenfeuer der Orangen, und siehe da: was mir der Samstag wohl verwehrt, das hat der Sonntag umgekehrt - der Sonntag machet seinem Namen Ehre, ein Sonnentag ward es, azurnes Blau am Firmament.

Sonne sei willkommen! Selbst bei Eiseskälte ist jeder Sonnenstrahl auf der Haut eine belebende Nahrung (Vitamin D; Alternative: Lebertran).



Vergeben und vergessen sind sie nun, die trüben Gedanken des Vortags - und umso klarer zeichnet die Natur die Landschaft in das weite Blau des Himmel; in den glitzerndweißen Schnee. Wie Topas, Beryll und Chrysolith, wie Smaragd, Jaspis, und Amethyst funkeln die Schneekristalle im Vorübergehen; bei jedem Schritte knirscht und knarzt der Schnee - es ist das einzig wahrnehmbare Geräusch an diesem verheißungsvollen Morgen, das Pochen meines Blutes einmal ausgenommen. Ich liebe diese Stille; entrückt ist man der Welt, und näher bin ich Dir, Gott, Schöpfer dieser Herrlichkeit und Pracht. Tief aus dem Tale steigt das Glockengeläut empor; es ruft Menschen zusammen, um Gottes Wort zu hören. »*Gottes Wort!*« Es spricht zu uns an jedem Ort - doch stille werden müssen wir, um es auch deutlich wahrzunehmen. »*Die Kristalle!*« - »*Das Neue Jerusalem!*« Da sind sie wieder, die [12 Edelsteine der Apokalypse](#), wie sie dem Evangelisten Johannes offenbart wurden. Chalzedon und Carneol, Sardonyx und Chrysopras, Hyazinth und Saphir: jetzt sind sie alle aufgezählt, und wie die zwölf Apostel stehen sie in typischer Gebärdensprache hinter Glas: ja, in der Tat! Dort gegenüber auf der anderen Talseite, hoch droben am Berghang, beherbergt die [anthroposophische Paracelsusklinik](#) ein Schatzkästlein mit Mineralien und Edelsteinen. Mit heißen Ohren las ich dort, vor dem unscheinbaren Schränkchen sitzend, in den Bänden zur Edelsteinkunde, und regelmäßig gehe ich wieder hin, um die Schwingungen in meinem Körper aufzufrischen. Welch ein Geschenk ist dieses Haus! Es ist ein Haus mit offenen Türen, und ungehindert geht man ein und aus. So bauen diese Menschen hier mit Liebe und Vertrauen an einer neuen Welt.

Was wird die Zukunft bringen? Das Alte muss dem Neuen weichen; die Zeit rückt unaufhaltsam näher, wo alle Sicherheiten, die sich auf menschliche Klugheit stützen, sich als trügerisch erweisen werden. Die Felsen, die allein der Brandung widerstehen können, sind die Werte, die wir bis dahin in unserer Seele entwickelt haben werden; allen voran Mut, Gottvertrauen, Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Selbstlosigkeit, Hilfsbereitschaft *den Richtigen* gegenüber, und das Fundament an Gesundheit, über das unser Körper, sofern wir fleißig waren, verfügen darf. So lässt sich dann die Zeit des Mangels und der Entbehrung besser überstehen. Was genau geschehen wird, das wissen wir nicht. Doch dass

etwas geschehen wird, das spüren tausende von Menschen.

Der Weg, den ich gehe, führt mich zur Hochebene hinauf. »Sieh da, eine ganze Herde Schafe!«

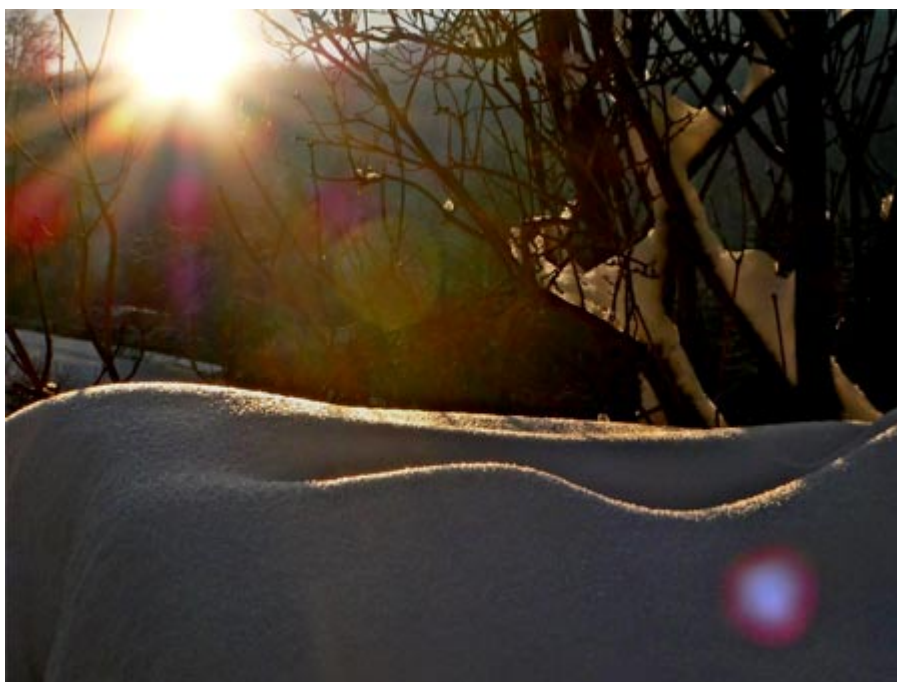
Hunger kennt unsere Generation noch nicht. Die Folge: wer satt ist, wird in der Regel zu träge, um tiefe innere Dankbarkeit empfinden zu können.



Während ich in die Sonne blinzele, beobachte ich die Tiere, wie sie mit ihren Hufen den gefrorenen Boden aufscharren, um an die Wurzeln der Gräser zu kommen. Beharrlich verrichten sie ihre Arbeit, die Jungtiere stehen an Fleiß den Älteren kaum nach. »Wahrlich, ein bescheidenes Mahl!« Ich kann nur staunen. So genügsam bin ich nicht. Kennt ihr den [Traum des Pharao](#), der ihm von Joseph ausgedeutet wird?

Besser ist es, sich schon jetzt in Dankbarkeit zu üben, und nichts, aber auch gar nichts, als selbstverständlich hinzunehmen. Es ist eine gute Übung, einmal so zu essen – bewusst, mit Freude und Hingabe – als wäre es die letzte Mahlzeit; so, dass man den Geruch und den Geschmack der Speisen wie die Farbe und die Konsistenz der Zutaten präzise mit Worten wiederzugeben imstande ist. Wie schmeckt denn eigentlich Meersalz? Und wie das vollmundige Olivenöl? Und der im Eichenholzfass gereifte Balsamico? Und wie ein Blatt von Feldsalat, unangemacht? Mmmmmh, mir läuft schon jetzt das Wasser im Mund zusammen. Einstweilen bin ich froh, dass ich noch alles im Haus habe. Ich muss zurück. Zeit fürs Mittagessen . . .

Köstlich war es. Gemüseintopf mit dicken weißen Bohnenkernen. Nein, das war nicht meine Henkersmahlzeit – ganz im Gegenteil – und ich will hier auch keine Ängste schüren. Die Welt wird nicht untergehen, doch sie wird sich – und die Menschen in ihr – verändern müssen. In diesen Veränderungen liegt eine unglaubliche Chance für unser persönliches Wachsen und Gedeihen – eine Chance zur Entfaltung unserer seelischen Werte – und das ist es, was wir, voll Zuversicht und Dankbarkeit im Herzen, klar erkennen sollten. Gott, der Schöpfer, hat sich unvorstellbare Mühe gegeben, uns zu erschaffen, und uns eine interessante Entwicklungsebene zur Verfügung zu stellen, so dass wir an unseren Fundamenten bauen können. Wir nennen diese Entwicklungsebene die Erde, und sie ist wirklich wunderschön.



Der Tag neigt sich zu Ende, die Sonne legt sich schlafen. Ein tiefer Friede breitet sich über das Tal, dessen Konturen mehr und mehr verblassen. Hierher hat mich Gott gestellt, und so schlag ich fleißig Wurzeln. Und Du, hast Du Deinen Platz bereits gefunden?

---

## • Probier mal! •



er diesen [Blog](#) regelmäßig verfolgt, dem wird aufgefallen sein, dass ich Kräutern eine besondere Wertschätzung entgegenbringe. Kräuter haben eine viel größere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen, als allgemein bekannt ist. Die Intelligenz der Kräuter bestimmt die Intelligenz unserer Drüsen, sofern wir uns diese Intelligenz aus den Kräutern seelisch verdienen – vor allem durch den

rechten Fleiß beim Sammeln, Einkaufen, Zubereiten und Verzehren.

Und wer sich darüberhinaus ein klein wenig mit fernöstlichen Körperübungen wie beispielsweise Yoga auseinandergesetzt hat, dem wird auch nicht verborgen geblieben sein, dass diese Übungen ganz speziell darauf ausgerichtet sind, die Drüsen gesünder und intelligenter zu machen. *Warum?* Weil wir über unsere Drüsen mit der Intelligenz im Universum verbunden sind. Das sollten wir uns also merken:

## **Kräuterintelligenz + Körperübungen = Drüsenintelligenz.**

Die Drüsen arbeiten um so intelligenter für uns, je konsequenter wir mit Körperübungen sind, und je vielseitiger wir mit Kräutern in unserer Ernährung werden. Deshalb freue ich mich immer wieder ganz besonders - vor allem jetzt im Winterhalbjahr - wenn ich spezielle getrocknete Kräuter bekomme. Und deshalb war es auch ein großes Geschenk für mich, als ich beim Einkauf in einem Naturkostgeschäft vor dem Kräuterregal stand - man studiert ja für gewöhnlich, was da ist, und man sieht die Einzelpackungen, und da steht dann alles mögliche drauf, von *A wie Anis*, bis *Z wie Zimt*, alles bekannte Dinge . . . doch dann entdeckte ich etwas, was mein Herz höher schlagen lässt:

da ist eine Packung, da steht drauf: „*Gewürzblüten - Probier Mal!*“ zehn verschiedene BIO-Gewürzmischungen in praktischen Portionsbeutelchen, Zutaten aus kontrolliert-biologischem Anbau, für nicht einmal fünf Euro. Und dann fallen mir die Augen aus dem Kopf, als ich die Zutaten lese: da gibt es ein buntes Allerlei, Heimisches und Exotisches, eine unerhörte Vielfalt, insgesamt mehrere Dutzend Kräuter, angereichert mit herrlichen Farben von Gelbsenf, rosa Pfeffer, blauen Kornblumen, und tiefroten Rosenblüten.



eichern die Farbschwingungen der Sonne. In getrockneter Form bringen sie dann die Wärme der Sonne in unseren Körper. Das spüren wir besonders wohltuend im Winter.

Also, ich war so begeistert von diesen Kräutern, und konnte es kaum erwarten, nach Hause zu kommen! Dann hurtig die Tütchen geöffnet - welch ein Duft! - alles zusammen in die Getreidemühle hinein, feinstgemahlen eine Prise über die Rohkost gestreut, und einen halben Teelöffel in den Kochtopf über die Gemüsesuppe. Kinder, dass etwas Gesundes so gut schmecken kann! Das war so

köstlich, und mein Körper war so glücklich, diese Kräuter zu bekommen.

Aber dann, irgendwann, ist jede Packung leer, und sogleich wollte ich diese Kräuter wieder haben. Was tun? Das Naturkostgeschäft liegt hoch droben am Berg, auf der anderen Talseite, in einem kleinen [anthroposophischen Waldhufendorf](#), und es liegt Schnee, doch zieht es mich wieder hin. Also, Stiefel geschnürt, und Rucksack geschultert - ich wollte unbedingt wieder eine „Gewürzblüten - Probier Mal!“ Kräuterpackung kaufen. Und wie ich vor dem Regal stehe, finde ich die Packung nicht. Ich bin nicht glücklich, obwohl die „normalen“ Kräuter alle dastehen, wie Zinnsoldaten fein säuberlich in Reih und Glied; so muss ich wohl oder übel mit den Zinnsoldaten Vorlieb nehmen. Wohl oder übel? Wohl bekomms! Ich bin nicht so zufrieden, obwohl doch alles hier aus biologischem Anbau stammt. Zugegeben, ich hätte lieber wieder die „Gewürzblüten - Probier Mal!“ Kräuterpackung gehabt. Zuletzt rufe ich die Verkäuferin, die gerade mit anderen Kunden beschäftigt ist, und frage, ob sie nicht hat, was ich begehre. Sie schaut nur kurz, und sagt im Verschwinden »*ich tu es wieder her*« - »*Gut, also, das nächste Mal.*« Ich bin fertig mit dem Kräuterregal, und möchte weitergehen, doch dann fällt mein Blick in eine Ecke. Und was sehe ich da? - es ist ein bisschen dunkel in der Ecke - ganz hinten stehen zwei Schachteln „Gewürzblüten - Probier Mal!“ Kräuterpackungen! Stehen da und sagen nichts, die hatte ich glatt übersehen, in der dunklen Ecke. Nun, was tun? Hastig stelle ich die anderen Kräuter zurück, und ergreife eine „Gewürzblüten - Probier Mal!“ Kräuterpackung, auf dass mir ja niemand zuvorkomme!

Versteht man die Schule? Das Thema, das in solch einer Tagesschule läuft, heißt: *Dankbarkeit!* Kann ich die anderen Kräuter genauso wie die Gewürzblüten-Kräuterpackung schätzen? Das Universum studiert genau, was in uns in einer derartigen Situation vorgeht. *Thema Dankbarkeit!*

Wie können wir solch eine Schulung für uns nutzen, um mehr Dankbarkeit zu entwickeln?

- Aus dem wachen und bewussten Wahrnehmen unserer Empfindungen und Gedanken resultiert als erstes das Erkennen des IST-Zustands unserer inneren Haltung bezüglich *Dankbarkeit*;
- aus dem Sich-Erkennen erwächst als zweites dann der Wunsch, dankbarer zu werden.

## Was hat Dankbarkeit mit Selbstlosigkeit zu tun?

Das Sprichwort ist bekannt: „*Reich ihm den Finger - so ergreift er gleich die ganze Hand.*“ Gibt es einen Teller Suppe, so sichern wir uns gleich den Nachschlag. Sich persönliche Vorteile zu verschaffen, macht undankbar, und unglücklich. Das Gegenteil davon heißt Selbstlosigkeit, und führt zur Christusliebe. Sie erfordert die Bereitschaft und die tägliche Bitte um Führung in allen Entscheidungen, gerade in den kleinen Entscheidungssituationen des Alltags.

Und deshalb: wenn ich das nächste Mal wieder vor einem Kräuterregal stehe, und das nicht bekommen kann, was *ICH* gerne haben möchte, so sollte ich um so glücklicher und dankbarer für das sein, was gerade zur Auswahl steht: denn das Universum weiß viel besser als ich selbst, was mir und meiner Entwicklung dienlich ist. Das gilt sowohl für meinen Körper, als auch für meine Seele. Einmal diese Kräuter, das nächste Mal dann von den anderen. Das fördert die Wertschätzung, und hilft uns nebenbei, Einseitigkeit zu vermeiden - denn selbst das Allerbeste wirkt nur dann belebend, wenn es nicht ständig um uns ist. Abwechslung ist daher sehr viel hilfreicher, denn Körper und Seele benötigen immer wieder neue Impulse!

So fassen wir zusammen: wir brauchen nur bereit sein, uns führen zu lassen, denn die *Führung von*

oben leitet uns zur Vielfalt der Schöpfung, die es zu erkennen, und dankbar anzunehmen gilt. Und dieser Wunsch, diese Bitte um die rechte Führung kann uns liebevoll durch unseren Tag begleiten, so dass alles besser geht, und wir in allem, was uns unsere Tageschule präsentiert, ein Geschenk sehen können. Dann empfinden wir mehr Dankbarkeit, auch und gerade in den kleinen Dingen; das lässt Glückseligkeit gelingen: denn Dankbarkeit ist der Schlüssel zu der Art von Freude, die uns lange wärmt.

---

## • Gute Wünsche •



er Alltag hat uns wieder, die Weihnachtsbäume werden eingesammelt, und die Lichterketten wandern in den Schrank. Gewohnheit treibt des Menschen Tun – zuerst die Pflicht, darauf das Ruhn. So geht es fort, von Tag zu Tag, ein jeder hat sein' eigne Plag. Der Mühe Lohn – sofern wir es verdienen – das ist Freude! Kein Mensch hat treffender es jeh benannt als Rabindranath Tagore, dessen Worte wir uns beim Erwachen ins Gedächtnis rufen können:

*„Ich schlief und träumte, das Leben wäre Freude.*

*Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht.*

*Ich handelte, und siehe, die Pflicht ward Freude.“*

Wann stellen wir die Weichen für den nächsten Tag? Nun, früh am Morgen, denkt man, das wär' gut, doch besser wäre noch: wenn früh am Abend wir es stiller in uns werden lassen, denn Ruhe und Geborgenheit sind innige Geschwister. Gilt es doch zweierlei des Abends zu bedenken: was heute und warum's geschah – den Blick zurück wir lenken – um dann dem Tag, der kommen mag, Aufmerksamkeit zu schenken.

Mag er denn zu mir kommen? Mag ich ihn ganz, den neuen Tag, ist er mein wahrer Freund? Heiß ich in Freude ihn willkommen? Kann ich ihm dankbar dafür sein, von Neuem mich in Pflicht zu nehmen? Und bin ich wissbegierig auf all das, was mir der Tagesschule Plan beschert?

Ein guter Schüler lernt nie aus. Wie war das denn als Kind? War ich ein guter Schüler? Als Morgenmuffel zog ich durch das Land – als Nachteule hätt' ich mich frei bekannt. Nun, meine Lebensspur glich einer Achterbahn, meine Gefühle schwankten zwischen den Extremen: *„Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt“*. Bis ich, Baron Münchhausen gleich, mich selbst aus dem Triebsand des Lebens – tschuldigung, muss natürlich Treibsand heißen (*auch solch ein Tippfehler ist kein Zufall . . . ich war damals wirklich getrieben wie ein [Ahasver](#)*) – herauszuziehn begann. Das war vor siebzehn Jahren. Inzwischen ist alles viel ruhiger geworden, übersichtlicher, klarer, zielstrebig. Und das tut mir – und meiner Gesundheit – unendlich gut. Was war geschehen?

## Ich begann zu wünschen. Inständig und konsequent.

Oft sind es Kleinigkeiten, die unseren Alltag bereichern. Allzu leicht übersehen wir sie, wie solch eine liebevolle Botschaft in Form einer Briefmarke.



Weichen stellen wir durch gute Wünsche. Stellt euch am Abend vor dem Einschlafen vor, ihr wärt ein Zugführer. War das nicht immer euer Traumberuf? Jetzt seid ihr es.

»Habt Acht auf alle Weichen! Sind sie richtig gestellt? Seht ihr das Ziel der Reise klar vor euch?«

»Na dann . . . Türen schließen, Vorsicht bei der Abfahrt!« Unser Züglein gewinnt an Fahrt. Seht euch nur die Taube an, sie überbringt die guten Wünsche. Hoch steigt sie auf, bis in die Wolken, höher noch – und schon entschwindet sie den Blicken. Begleiten wir sie weiter in Gedanken, und schauen aus des Vogels Perspektive auf die winzigen Züglein, wie sie fahren . . . manche zügig, manche eher gemächlich, andere wiederum scheinen zu bummeln oder stillzustehn . . . und wer die Weichen falsch gestellt hat, landet auf dem Abstellgleis.

## Wo willst Du hin?

Wenn ich unsere werbefinanzierte Wochenzeitung – die unaufgefordert an alle Haushalte verteilt wird – zur Hand nehme, so lese ich auf der aktuellen Titelseite: „**Thema der Woche:** Was ist Ihr größter Wunsch?“

Es folgt ein Kurzinterview mit Bürgern unseres Landes, Menschen wie Du und Ich.

Da sagt eine 85-jährige Frau zum Beispiel: „Dass ich gesund bleibe. Das ist die Voraussetzung für alles, was ich tue . . .“

Eine 29-jährige Frau sagt: „Ich wünsche mir mehr Zivilcourage . . .“ (Zivilcourage ist mit Mut vergleichbar)

Eine andere Frau sagt: „ . . . wenn ich ehrlich bin, dann würde ich gerne einmal eine Kreuzfahrt auf der Aida machen. Das Ziel wäre mir egal, ich möchte einfach nur ein wenig Luxus genießen . . .“

„  
S  
e  
l  
t



s

am, im Nebel zu wandern.

Jeder ist für sich allein . . . ”

Wenn unser Weg verschleiert,  
und unser Leben grau und trüb  
geworden ist, so fehlt der  
positive Wunsch. Er hat die  
Kraft von 1000 Sonnen, und  
[macht den Morgen frisch und  
neu.](#)

Das Ziel muss klar umrissen sein. Das ist es meist noch nicht, in jungen Jahren. Es ist dann vielmehr so, als ob dichter Nebel jeden Lebensweg verhüllt. Deshalb muss Sonnenkraft die Schwaden auseinandertreiben, bis der Weg ganz unverhüllt sich zeigt. Klar und hell glänzt dann, vom Morgenlicht durchflutet, jeder neue Tag - weil er dem hohen Ziel uns näher bringen mag. Schritt für Schritt, und seien sie noch so klein! Die Summe macht es, und die Jahre. Ein lieber Freund von mir wohnt in der *Hochzielstraße* - wenn das kein gutes Omen ist!

Doch Wünschen will gelernt sein. »*Ich will mehr Licht!*« **Der** Wunsch ist Pflicht . Damit die 😊 Kraft der Sonne alle Finsternis in uns vertreiben kann, muss unser Herz samt unserem Gemüt sich erst einmal dem Licht zuwenden. Die Tage werden länger jetzt - und lichter. So wollen wir dem Lichtstrahl folgen, ihn in uns aufnehmen und weiterreichen. Kann denn das Leben anders, als erhellet sein, durch unser Wirken?

---