

## >> Nach Feierabend

Die Kraft von Geschichten

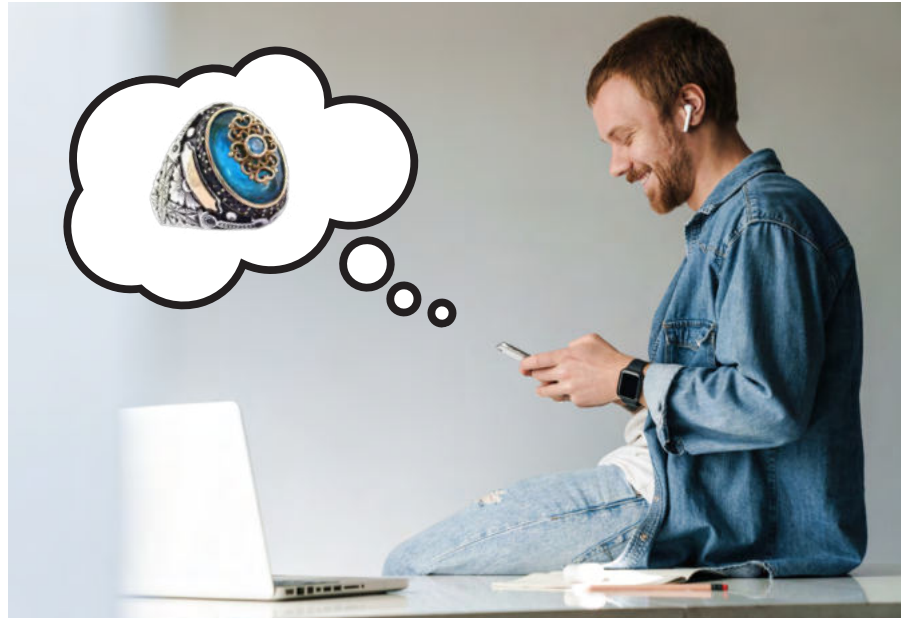
**Die innere Mitte zu finden, ganz bei sich zu sein, ist wohl etwas, das wir uns alle wünschen. Speziell wenn die Lebensumstände herausfordernd sind. Wie kann es gelingen, trotz Turbulenzen die Ruhe in sich selbst zu finden? Lesen Sie, wie Andreas das mit Hilfe einer Geschichte gelingt.**

Andreas hat sich bei einem Unfall die rechte Hand gebrochen. Alltägliche Dinge wie anziehen, Zähne putzen, Flaschen öffnen und arbeiten am PC gehen nicht so wie gewohnt. Es gibt Tage, an denen er das ganz gut wegstecken kann. An anderen jedoch fühlt er sich ohnmächtig und kann seine Abhängigkeit kaum ertragen.

Heute ist wieder so ein Tag – er arbeitet so gut es geht, aber mit nur einer Hand E-Mails zu beantworten raubt ihm den letzten Nerv. Als sein Handy ertönt sieht er, dass seine Freundin ihm mit einem Morgengruss auch eine Geschichte gesandt hat.

Die Geschichte handelt von einem König, der seinen Gelehrten befahl, einen Ring mit einem Geheimfach anfertigen zu lassen, in dem sich eine Botschaft verstecken liesse. Die Botschaft solle ihn in Zeiten der Verzweiflung darin unterstützen, wieder in seine Mitte zu kommen. Die gelehrten Männer berieten sich, doch es kam ihnen keine passende Botschaft in den Sinn. Schliesslich fragten sie einen alten Weisen um Rat. Dieser schrieb etwas auf einen kleinen Zettel, faltete ihn und sagte, dass der König die Botschaft nur in Zeiten grosser Not oder grosser Freude lesen dürfe.

Die Jahre zogen ins Land. Es herrschte bitterer Krieg und der König musste flüchten. Schliesslich stand er vor einer Klippe, hinter sich das Hufgetrappel seiner Feinde. Er dachte, dies wäre sein Ende. In seiner Verzweiflung öff-



Welche Botschaft steckt im Ring?

nete er den Ring und nahm den Zettel heraus. Darauf stand: «Auch dies wird vorübergehen.» Der König wurde ganz still und dachte: «Ja, alles geht vorbei, nichts ist beständig in dieser Welt.» Plötzlich bemerkte der König, dass seine Feinde einen anderen Weg eingeschlagen hatten, und er verspürte grosse Erleichterung und Dankbarkeit. Die Worte wirkten wie ein Wunder. Er steckte den Zettel wieder zurück in den Ring. Gestärkt durch die Botschaft versammelte er seine Truppen und gewann die weiteren Schlachten.

Der Tag, an dem der siegreiche König in seine Hauptstadt zurückkehrte, wurde ausgelassen gefeiert. Der König war sehr stolz und glücklich. Da erinnerte er sich daran, dass der Weise gesagt hatte, er solle den Zettel auch in Zeiten grossen Glücks öffnen. Also öffnete er seinen Ring erneut und las die Botschaft: «Auch dies wird vorübergehen.» Und plötzlich überkam ihn derselbe Frieden, dieselbe Stille wie zuvor – mitten in der Menge, die jubilierte und tanzte. Der König hatte auch

in Zeiten grosser Freude seine Mitte zurückgewonnen und wusste: «Auch dies wird vorübergehen.»

Andreas legt sein Handy zur Seite und schaut gedankenversunken aus dem Fenster. «Ja, auch mein Handbruch wird vorübergehen.» Er lächelt und spürt, wie er wieder in seiner Mitte ist. Er nimmt sein Handy und sendet seiner Freundin (s)ein Herz.

Susanne Ledergerber

Aktuell:



**Vera Heim  
und  
Gabriele  
Lindemann**

**Beziehungskompetenz  
im Beruf**

Brücken bauen mit Empathie  
und Gewaltfreier  
Kommunikation

11.95 CHF

Überall im Buchhandel  
oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 22, 1/2021

Folgen  
Sie  
uns



**Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?** Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Vermerk „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann einmal jährlich, kostenlos das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00