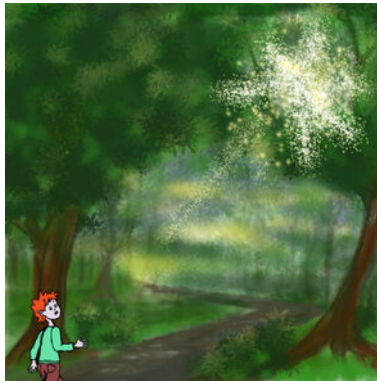


## Ein Wunsch frei: Ein wahres Märchen

Es war einmal ein Kind, das war ungefähr so alt wie du als Kind warst. Und eines schönen Tages ging das Kind im Wald spazieren.

Es ging immer tiefer und weiter hinein in diese stille, wortlose Welt aus Bäumen und Vogelgezwitscher und Blätterrauschen und Düften und Schritten auf Moos und Wurzeln, und es freute sich über die Wärme und das Sonnenlicht, das durch die Blätter schien und über den Waldboden wanderte.

Und das Kind schaute auf und sah ein Licht in den Blättern. Und als es weiter hinsah, bemerkte es auf einmal eine Fee in dem Licht.



Die Fee sagte: "Wie schön, du siehst mich! Ich liebe Aufmerksamkeit. Du schenkst mir Aufmerksamkeit, und ich will dir auch etwas schenken."

Das Kind sagte: "Oh toll, wie im Märchen! Habe ich jetzt drei Wünsche frei?"

Und die Fee lächelte und sagte: "Du verwechselst mich wohl mit einem Flaschengeist! Nein, keine drei Wünsche. Aber einen Wunsch hast du frei."

Da wurde das Kind ganz aufgereggt und lief im Kreis und hüpfte auf und ab. "Oh, das ist aber eine große Entscheidung! Ich will ja so vieles!"

Die Fee sah ihm lächelnd zu.

Dann setzte sich das Kind und versuchte, schlau zu sein, denn es dachte: "Ich bin schon ein großes Kind und muss mir etwas Schlaues ausdenken, hmmm ..."



Und schließlich rief es: "Jetzt habe ich es! Ich wünsche mir, dass all meine Wünsche in Erfüllung gehen! Ich wünsche mir, dass du immer tun musst, was ich sage!"

Und die Fee lachte und sagte: "Ich habe dir schon gesagt, ich bin kein Flaschengeist. Hier geht es nicht um Austricksen und nicht um Hintertürchen und nicht um Überlisten. Das Denken versucht, schlau zu sein und möglichst viel zu bekommen. Lass lieber dein Herz entscheiden, das weiß, was du liebst."

Und das Kind sagte: "Ok ok, aber was ...? Kannst du mir nicht helfen? He, das ist aber noch nicht mein Wunsch!"

Die Fee lachte wieder: "Ich will dich doch auch nicht austricksen! Ich bin für dich da! Und ich helfe dir gerne. Lass dir nur Zeit. Ich bin da. Du kannst mich alles fragen."

Das Kind fragte: "Bin ich denn der einzige Mensch, der einen Wunsch frei hat?"

"Nein, ich bin für jeden Menschen da, der mich sieht. Aber die meisten beachten mich gar nicht."

"Und jeder hat nur einen Wunsch frei? Einen einzigen Wunsch in seinem ganzen Leben?", fragte das Kind.



"Ja. Das klingt für dich vielleicht, als müsstest du auf ganz vieles verzichten, weil du so viel willst. Als würdest du nur eine einzige Kugel Eis bekommen. Aber die Menschen haben wirklich nur einen Herzenswunsch, und sie versuchen, ihn auf tausend Arten zu verwirklichen. Und wenn ihnen die Arten (so wie die Eissorten) so wichtig erscheinen, dann verlieren sie manchmal das Gefühl für ihren Herzenswunsch und es wird ihnen unklar, wonach sie sich in den tausend Wünschen eigentlich sehnen. Wenn sich diese Wünsche erfüllen und sie haben einen großen Eisbecher mit ganz vielen verschiedenen Eiskugeln, dann denken sie, dass sie noch mehr Eis brauchen oder besseres Eis, oder sie sorgen sich, dass das Eis ausgehen könnte. Wenn sie denken, möglichst viel Eis wäre ein Herzenswunsch, dann vergessen sie, was sie wirklich wollen. Und dann finden sie nicht mehr, was sie suchen. Und dann wollen sie auch nicht nur viel Eis, sondern ganz viele Sachen haben und bewundert werden und geliebt werden und und und ... Die Liste hört dann nicht auf.



Aber wenn sie nicht tausend Wünsche haben und auch nicht drei, dann sind sie nicht so verwirrt und abgelenkt. Und dann fühlen sie wieder, was sie lieben. Dann fühlen sie wieder ihr Herz."

"Jetzt will ich auch ein Eis!", sagte das Kind und lachte. "Also wir suchen in allen Wünschen nur eine einzige Sache? Es gibt nur eins, was wir wirklich, wirklich haben wollen?"

Die Fee sagte: "Na ja, 'Sache', das ist so eine Sache mit 'Sachen' und mit 'Haben'. Sachen kannst du haben und dann sind sie wieder weg oder du beachtest sie gar nicht mehr. Was sich alle wirklich wünschen, ist keine Sache."

"Sondern?", fragte das Kind. "Ein Gefühl? Ist es das?"

"Raten hilft dir da nicht", sagte die Fee. "Lass dir einfach Zeit mit der Antwort. Du findest sie nicht

durch Schlaueheit, sondern durch Still-Sein.“

“Oh, Erwachsene wollen immer, dass ich still bin. Ich mag nicht still sitzen! Es geht doch darum, was *ich* will, nicht was *du* willst!“, rief das Kind.

“Natürlich, darum geht es. Und um das zu fühlen, was du willst, brauchst du auch nicht still sitzen. Nur helfen dir Gedanken nicht bei der Antwort. Im Denken wirst du sie nicht finden, auch wenn es noch so sehr versucht, die richtige Antwort zu finden. Das Denken ist nicht dumm, es ist einfach nur für etwas anderes zuständig. Du fragst deine Oma ja auch nicht, wie du bei einem Videospiele weiterkommst, wenn du weißt: Da kennt sie sich nicht aus. Und wenn dir wirklich klar ist, dass du da nicht das findest, was du suchst, dann kann das Denken einfach aufhören und ruhig sein und in diesem Aufhören kannst du auf dein Herz hören.“

“Was? Wie soll ich das denn machen, mit dem Denken aufhören? Das denkt ganz von allein immer weiter! Ich denke doch die ganze Zeit!“

“Niemand denkt die ganze Zeit, auch du nicht“, sagte die Fee. “Was hast du denn gedacht, als du mich bemerkt hast?“

“Stimmt, da habe ich nur geschaut. Da habe ich mal nichts gedacht, weil das Licht so schön war.“

“Und auf dem Weg zu mir?“, fragte die Fee.

“Da war ich einfach nur glücklich. Ich liebe es, im Wald zu sein!“

“Was liebst du denn daran?“

“Oh, es ist so schön hier, so lebendig und doch so still ... Aha, Stille!“, sagte das Kind.

“Ja, du liebst die Stille des Waldes in all seinen Klängen und Geräuschen. Und genau so, wie du dem Wald Aufmerksamkeit schenkst, und dann hörst und fühlst du ihn wirklich, genau so kannst du deinem Herzen Aufmerksamkeit schenken, und dann hörst und fühlst du es wirklich.“



“Meine Oma sagt auch immer: Oh, jetzt fühle ich schon wieder mein Herz!“

“Aber da meint sie wahrscheinlich eher den Muskel, der auch Herz heißt“, lachte die Fee. “Ich meine etwas anderes. Kennst du das auch, durch den Wald zu gehen und das gar nicht so richtig mitzubekommen?“

“Ja klar, wenn ich über etwas nachdenke“, sagte das Kind. “Dann ist der Wald wie hinter einem Vorhang, irgendwie da, aber nicht so klar, sondern wie ein Fernseher, der im Hintergrund läuft und ich beachte ihn nicht.“

“Ja, dann ist die Aufmerksamkeit gespalten zwischen dem Wald und dem Denken. Das ist, wie wenn jemand mit dir redet und du redest gleichzeitig, dann hörst du auch nicht wirklich, was der sagt. Und wenn du mit Denken aufhörst und dem Wald Aufmerksamkeit schenkst, dann bist du still, und dir geht das Herz auf. Das ist nur eine Art zu reden. Wenn du ganz da bist, dann ist dein Herz auch ganz da, ganz spürbar. Wenn du dem Wald Aufmerksamkeit schenkst, dann schenkst

du mit dem Herzen. Und der Wald schenkt sich dir. Das Herz ist nur ein anderer Begriff für liebevolle Aufmerksamkeit.”

“Ja, aber wenn ich im Wald bin, dann hüpfte ich auch und kletterte und renne und spiele und mache Vogelstimmen nach, also still bin ich da nicht!”



“Mit ‘still’ meine ich ‘aufmerksam’. Und mit ‘aufmerksam’ meine ich ‘nicht abgelenkt’. Da ist Offenheit und Aufmerksamkeit für den Wald und seine Farben und Bewegungen und Klänge und Düfte, und dieselbe Aufmerksamkeit ist da für deine Bewegungen, die du genauso erlebst wie den Wald. Du erlebst den Wald und dich nicht getrennt, sondern zusammen als Ganzes, mit ganzem Herzen, mit derselben Aufmerksamkeit.”

“Also wenn ich nicht an etwas anderes denke, erlebe ich mit ganzem Herzen und ganzer Aufmerksamkeit”, sagte das Kind. “Und dann fühle ich mich nicht getrennt von dem, was ich erlebe. Sondern ganz mit dem zusammen. Ich liebe das, so zu erleben!”

“Ich liebe das auch”, sagte die Fee und lachte. “Alle Wesen lieben das.”

“Aber warum erlebe ich dann nicht immer so?”, fragte das Kind.



“Weil du denkst, du hättest so viele Wünsche”, antwortete die Fee. “Oft kommt es uns so vor, dass das Leben erst schön sein muss, erst unsere Wünsche erfüllen muss, damit es sich lohnt, ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Dann erlebst du das Da-Sein nicht als Ganzes mit ganzem Herzen, sondern vergleichst es mit dem, was du haben willst. Dann fühlt sich alles gespalten und unvollständig an, weil die Aufmerksamkeit gespalten ist und nicht ganz da. Und dann denkst du, wenn deine Wünsche sich erfüllen würden und du bekommen würdest, was du willst, dann könntest du endlich ganz da sein. Dann würdest du es wirklich lieben, da zu sein. Und deswegen scheinen deine Wünsche so wichtig. Sie versprechen, dich glücklich zu machen, aber sie verschieben das Glück nur in die Zukunft. Die Wünsche sagen: ‘Erfülle uns, dann wirst du wunschlos glücklich sein.’”

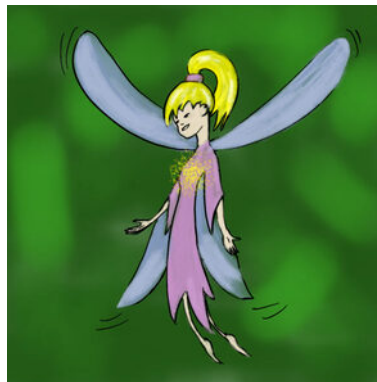
“Verstehe, und dann ist die Aufmerksamkeit nicht ganz hier, sondern gleichzeitig in der Zukunft, wie sie sein sollte”, sagte das Kind.

“Genau. Und in Wirklichkeit ist es umgekehrt: Wann immer du ihm liebevolle Aufmerksamkeit geschenkt hast, war das Erleben schön. Das Licht der Aufmerksamkeit ist der Zauber, der es zum

Leben erweckt.”

“Aber manchmal ist der Moment ja auch nicht schön, sondern mir tut etwas weh, zum Beispiel habe ich Kopfweg. Dann wünsche ich mir, dass sich das ändert. Ist das verkehrt?”

“Nein, nichts ist verkehrt. Aber wenn du etwas einfach nur weghaben willst, zum Beispiel einen Schmerz, und dich von ihm abwendest, dann ist die Aufmerksamkeit gespalten in ‘Wie es ist’ und ‘Wie es sein sollte’, und du verlierst das Gefühl fürs Erleben. Wenn du dem Moment Aufmerksamkeit schenkst, wenn du dich ihm zuwendest, so wie er ist, auch mit Schmerzen, dann wird er sehr viel klarer. Und dann fühlst du vielleicht, wie angespannt dein Nacken ist, oder du fühlst, dass die Augen angestrengt sind vom vielen Lesen oder die Augenbrauen gerunzelt sind vom vielen Überlegen oder die Zähne zusammengebissen ... Und dann kann sich das so viel leichter entspannen als wenn du nur versuchst, etwas dagegen zu unternehmen. Wenn du nicht versuchst, es einfach nur loszuwerden, sondern dich dem Erleben zuwendest, dann bist du so viel wacher dafür, was dir gut tut. Du bist für dich da, das ist schön. In der Zuwendung wird das Erleben ganz klar und lebendig. Das ist der Zauber der liebevollen Aufmerksamkeit.”



“Mit Aufmerksamkeit kann ich zaubern?”, fragte das Kind.

“Aufmerksamkeit ist der Zauber der Lebendigkeit. Ein Heilzauber, der das Eine hinter dem Geteilten und Getrennten erfüllt, der befreit und löst und belebt und ganz macht.”

“Bist du der Zauberer? Oder ich?”

“Beides, und weder noch”, sagte die Fee. “Die Magie fließt durch uns. ‘Zauber’ ist das Märchenwort für ‘Wunder’. Du kannst Wunder wirken, du kannst nur nicht bestimmen, was das Wunder ist und wie es sich zeigt. Es ist nicht deine Aufmerksamkeit oder meine, sondern sie erlebt durch uns und als wir.

Wir sind das Schenken der Aufmerksamkeit, und wir sind es, dem Aufmerksamkeit geschenkt wird. Das ist das Wunder: Du bist es, wenn du es schenkst.”

“Hä?”, sagte das Kind.

“Ja, ich weiß”, lachte die Fee. “So viele Worte! Die Worte sind nicht wichtig, sondern wie du zuhörst.”

Eine Weile sagten beide nichts und sahen sich nur an.

Dann sagte das Kind: “Ich weiß jetzt, was das Eine ist, das ich will. Mein Herzenswunsch.”



“Ja”, sagte die Fee.

“Ich will liebevolle Aufmerksamkeit. Ich will sie schenken, mit ganzem Herzen. – Aber ich will auch deine liebevolle Aufmerksamkeit fühlen, die tut mir so gut, ich liebe das, und ich liebe es, dass du da bist. Ich will lieben und geliebt werden. Und ich habe Angst, dich zu verlieren, wenn ich wieder aus dem Wald herausgehe. Und ich habe Angst, das alles zu vergessen, als wäre es nur ein Traum oder ein Märchen.”

“Ooooh!”, sagte die Fee. “Ich liebe dich auch. Und ich bin immer bei dir, wo auch immer du bist. Ich bin deine Liebe und du bist meine Liebe. Vielleicht wirst du mich immer wieder mal vergessen, aber immer nur kurz. Denn wenn du mich vergisst, vermisst du mich. Dann fühlst du Liebeskummer. Und wo du früher gedacht hast, dass dir vielleicht ein Eisbecher oder sonst einer der tausend Wünsche fehlt, weißt du jetzt, was dein einer Wunsch ist, deine große Liebe. Sobald du deinen Herzenswunsch fühlst, fühlst du mich: Liebevolle Aufmerksamkeit. Wenn du mich vermisst, dann schenke dem Moment liebevolle Aufmerksamkeit, und darin findest du meinen Kuss für dich. Du bist geliebt, weil du mich liebst. Und Liebeskummer wird dich immer zu mir führen. Er ist eine Einladung. Liebeskummer wird dein Herz öffnen, und da bin ich. Wenn du mir Aufmerksamkeit schenkst, bin ich dein Geschenk.”

