

Liebe NewsletterleserInnen,

hier ist er, der



KMT- Advents(wunder)kalender 2006

Ein Adventskalender voller Wunder für all unsere wunderbaren NewsletterleserInnen

Letztes Jahr haben Sie von uns einen Advents(lächel)kalender für die Tage vor Weihnachten erhalten. Jeden Tag eine Lächelbotschaft, die Sie an die Wichtigkeit und an den Zauber erinnern sollte, der einem Lächeln innewohnt. In diesem Jahr nun ist es ein **>Advents(wunder)kalender<** geworden. Die Botschaften unseres diesjährigen Adventskalenders lauten: **Achtsamkeit, Bewusstsein, Bewusstheit, Konzentration** und **Aufmerksamkeit für die vielen kleinen und großen täglichen Wunder die uns begegnen** und an denen wir leider oft viel zu achtlos vorübergehen. Ich möchte Sie mit den täglichen Zeilen anregen, öfter einmal kurz innezuhalten, um sich der vielen kleinen und großen Wunder bewusst zu werden, sie zu erkennen und wahrzunehmen, die es um Sie herum gibt. Ich möchte Sie ermuntern, bewusst achtsam und aufmerksam durch jeden Tag dieser wunder-vollen Vorweihnachtszeit zu gehen. Machen Sie mit und lassen Sie sich überraschen, was Sie entdecken, erfahren und wahrnehmen können, wenn Sie bewusst, achtsam und aufmerksam den Tag erleben.

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

John Sedges

1. Wunder-voller Adventstag

In 24Tagen ist Weihnachten! Bereits dieser kleine Satz reicht aus, um hier und da äußerst seltsame und *>wunder-same<* Reaktionen auszulösen!!!

So wundern sich z.B. einige Zeitgenossen *alle Jahre wieder* darüber, wie die Zeit nur so schnell vergehen konnte. Sie kommen aus dem Staunen nicht heraus, dass es *>schon wieder Weihnachten ist<* und werden einfach das Gefühl nicht los, dass es doch erst gestern gewesen ist, als sie sich Gedanken darüber machen mussten, wer was zu Weihnachten bekommt.

Bei anderen löst dieser Satz schlicht und einfach puren Stress aus. Ach du meine Güte - nur noch 24 Tage bis Heilig Abend!!! Die Zeit ist ihrer Meinung nach einfach zu knapp, um alles zu schaffen. Es gibt zu vieles, was in dieser *>kurzen Zeit<* zu bedenken und zu erledigen ist und nicht vergessen werden darf. (Das Weihnachten aber auch immer so plötzlich vor der Tür steht!)

Wieder andere verfügen ab dem 1. Dezember über eine seltene und wunderbare Fähigkeit. Sie können plötzlich und unerwartet *>hellsehen<*. Sie sehen z.B. voraus, dass auch in diesem Jahr die Adventszeit *>wie immer<* alles andere als ruhig und besinnlich werden wird. Sie wissen auch, dass in dieser Zeit *>alle<* *> immer<* entnervt, erschöpft und überreizt sind und *>alle<* froh sind, wenn Weihnachten vorbei ist!

Dann gibt es eine nicht unbedeutende Zahl von Mitmenschen, die in dieser Zeit an einem eigenartigen Syndrom namens *>Weihnachts-Hektik<* leiden. *>Adventskalender besorgen oder selber basteln, die Weihnachtsdeko vom Dachboden oder aus dem Keller holen, die Wohnung und den Baum schmücken, einen Nikolaus bestellen nicht vergessen, Plätzchen backen, Termine der verschiedenen Weihnachtsfeiern koordinieren, Weihnachtspost erledigen und bloß niemanden vergessen, die Frage aller Fragen klären, die da lautet: wem schenke ich was?, Geschenkliste erstellen, alle Geschenke einkaufen und auch hier nichts und niemanden vergessen, den Baum besorgen, Weihnachtsessen planen, und ganz nebenbei auch noch für eine ruhige, geheimnisvolle und besinnliche Weihnachtsatmosphäre sorgen!*

Weiter gibt es noch eine andere wundersame Spezies Mensch, die *>Weihnachtsmuffel<*. Sie ignorieren Weihnachten schlicht und einfach und wünschen sich nur, dass alles bald vorüber ist.

Achtung: Auch *>Weihnachtsmiesmacher<* sind jetzt verstärkt unterwegs und versuchen anderen diese wunder-volle Vorweihnachtszeit zu vermiesen. Für Weihnachtsmiesmacher ist das Weihnachtsfest: *Reine Geschäftemacherei! – Alles viel zu teuer! – Nur noch eine Farce! – Immer mehr Konsum! Blödsinn und alles Kitsch und Firlefanz!* (Scheinbar haben diese Menschen den Sinn des Weihnachtsfestes irgendwie falsch verstanden oder gar ganz vergessen?)

Es soll aber auch Menschen geben, die diese wunder-volle Zeit wirklich genießen, sie bewusst erleben und selbst nach ihren Wünschen und Vorstellungen sinnvoll, mit Freude und liebe-voll gestalten. Es liegt an jedem einzelnen Menschen selbst, wie er oder sie die Vorweihnachtszeit und das Weihnachtsfest erlebt und gestaltet. Es liegt in Ihren Händen ob Sie eine wunder-volle Zeit erleben oder eine hektische und stressige Zeit. Es eine Sache Ihrer Einstellung, eine Frage Ihrer Gedanken, welches Resultat, welches Ergebnis Sie erhalten, bzw. erleben. So, wie Sie denken, dass die Weihnachtszeit ist oder werden wird, so kommt's - garantiert! Sie behalten und erhalten in jedem Fall Recht.

Das Wunder, auf das ich Sie heute aufmerksam machen möchte: **Ihre Gedanken(kraft)**.

Wir Menschen besitzen etwas, was sonst in der Natur nicht vorkommt: die Fähigkeit zu denken, Imagination und Glaube. Mit diesen unbegrenzten Möglichkeiten unseres Denkapparates bestimmen wir unser Leben – und zwar jeder selbst - denn nichts existiert auf dieser Erde ohne dass es zuvor gedacht wurde. Alles, was Menschen jemals erschaffen, erfunden und getan haben, ist zuvor in Form eines Gedankens, einer Idee entstanden, existierte also zuvor in der menschlichen Vorstellungswelt. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Gedanken pure Energie darstellen, unendliche, kraftvolle und kreative Energie, mit der Sie Ihr Leben gestalten. **Mentales schafft Reales!**

Deshalb mein Vorschlag heute für Sie: Kreieren Sie doch heute mit Hilfe Ihrer wunderbaren Gedankenkraft bewusst Ihre persönliche Weihnachtszeit und Ihr persönliches Weihnachtsfest 2006, so, wie Sie es gerne hätten.

1. **Vorstellung/Idee:** Stellen Sie sich gedanklich Ihre Weihnachtszeit, Ihr Weihnachtsfest vor – und zwar mit allem „Drum und Dran!“ - genauso wie Sie es gerne hätten. Seien Sie dabei phantasievoll, schöpferisch, einfallsreich und kreativ. *>Träume, Ideen und Visionen sind der Samen für die Realität von morgen!< (Karin Kirsch)*
2. **Schriftlich fixieren:** Anschließend schreiben Sie das >Drehbuch< Ihres persönlichen Weihnachtsfilms, indem Sie Ihre Gedanken, die Sie sich gemacht haben, kurz schriftlich festhalten. *>Nur Ziele, die wir schriftlich festhalten, sind echte Ziele. Alle anderen sind reine Fantasie.< (Brian Tracy)*
3. **Vorab erleben:** Und nun werden Sie zum Hauptdarsteller in Ihrem Film und erleben Ihre Weihnachtszeit und Ihr wundervolles Weihnachtsfest mit allen Sinnen, so als wäre es heute! Sehen, Hören, Fühlen, riechen und schmecken Sie, was Sie erleben und wie Sie diese Zeit erfahren.
4. **TUN:** Der Gedanke muss auch in die Tat umgesetzt werden, sonst bleibt es lediglich eine Idee. Ab sofort sollten Sie sich also auch entsprechend Ihrer Vorstellung verhalten und alles TUN, was in **Ihren** Kräften steht und was **Sie** dafür tun können. Auch in diesem Fall lautet das Zauberwort für den Erfolg **T U N!** *>Wer etwas weiß, kann noch nichts. Doch auch Können bewirkt noch nichts. Erst das T U N verändert die Welt.< (Unbekannt)*

Einen 1. Dezember voller Wunder wünscht Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

2. Wunder-voller Adventstag



Haben Sie irgendwann oder überhaupt schon einmal über Wunder nachgedacht? Stellen Sie sich vor, Sie bummeln über den Weihnachtsmarkt und jemand käme auf Sie zu und würde Ihnen, im Rahmen einer Umfrage, die Frage stellen: **>Glauben Sie an Wunder? <** Was würden Sie antworten?

Ich weiß nicht, wie Sie die Frage beantwortet haben, aber eine solche Umfrage wurde tatsächlich gemacht. und das Ergebnis möchte ich Ihnen natürlich nicht vorenthalten. Zuerst aber noch kurz etwas Allgemeines über **>Wunder<**!

Wunder haben viele Namen. So werden sie z.B.: auch als *Rätsel, Phänomen, Zufall, Merkwürdigkeit oder auch als Geheimnis, übernatürliche Erscheinung*, u.s.w. bezeichnet.

Umgangssprachlich wird als **>Wunder<** (griech. *thauma*) ein außergewöhnliches, den Naturgesetzen oder allen Erfahrungen widersprechendes Ereignis bezeichnet, dessen Zustandekommen man sich nicht erklären kann, so dass es Verwunderung und Erstaunen auslöst. Demnach bezeichnet es allgemein etwas „Erstaunliches“ und „Außergewöhnliches“ (griech. *thaumasion*).

Das Wort **>Wunder<** ist bei uns in vielen Bedeutungen und Redewendungen zu finden. So werden z.B. hervorragende, geniale menschliche Leistungen als Wunder bezeichnet (das Wunder von Bern oder die sieben Weltwunder, u.s.w.) Wunder gibt es in der Biologie, der Technik und Geografie ebenso wie im persönlichen Erleben (es war ein wundervoller Tag, eine wundervolle Begegnung, ein wunderbarer Mensch etc.). In vielen Redewendungen, taucht das Wort Wunder immer wieder auf und wird gern verwendet, wie z.B.: *Wenn jemand sicher noch sein blaues Wunder erleben wird*, oder auch wenn sich *jemand Wunder etwas oder auf Wunder was etwas einbildet*, oder *wenn jemand oder etwas wahre Wunder bewirken kann*. Ebenso bekannt ist die Aussage, dass *ein gutes Wort Wunder (be)wirken kann*. Und dann gibt es auch noch die vielen Situationen, in denen Menschen immer wieder *auf (ein) Wunder hoffen*, denn *da kann (ihnen) nur noch ein Wunder helfen* usw. usw.....

Wunder hin und her – ich behaupte es geschieht regelmäßig zwei Mal die Woche ein Wunder – immer Mittwochs und Samstags. An diesen beiden Tagen erhoffen wundersamer Weise außergewöhnlich viele Menschen das Wunder der wundersamen Geldvermehrung! Mittwoch und Samstags werden die Lottozahlen gezogen und so gut wie alle, die sich Wunder was vorgestellt haben, erleben nach der Ziehung der Lottozahlen regelmäßig ihr blaues Wunder, denn die wundervollen Hoffnungen lösen sich dann in steter Regelmäßigkeit immer wieder im Nichts auf!

Aber Spaß beiseite, es glauben wirklich viele Menschen an Wunder und die Zahl ist steigend! Laut Rheinpfalz vom 21. September 06 wurde in der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“ am 20. September 06 das Ergebnis einer repräsentativen Befragung des Instituts für Demoskopie Allensbach, zu dieser Frage veröffentlicht. Demnach glauben 56 Prozent der Befragten an Wunder. 30 Prozent waren der Ansicht, dass Wunder eigentlich nichts anderes als Zufälle seien. Weiter heißt es in dem Rheinpfalzartikel, dass sich, laut Allensbach, im Vergleich zum Jahr 2000 die Zahl der an Wunder glaubenden Menschen verdoppelt habe, und dass dieser Wunderglaube eng mit dem Glauben an Gott zusammenhänge. Im alten Bundesgebiet sei der Wunderglaube mit 59 Prozent gegenüber den neuen Ländern mit 45 Prozent stärker vertreten. Als Grund wurde die Rolle der Religion, die in den neuen Ländern eine geringere Rolle spiele als im Westen, genannt. Weiter wurde aufgeführt, dass Protestanten zu 66 Prozent, Katholiken zu 64 Prozent und Konfessionslose zu 43 Prozent an Wunder glauben. Nahezu gleich sei die Akzeptanz von Wundern bei Befragten mit einfacher (58 Prozent), bzw. mit höherer (55 Prozent) Schulbildung.

Wer sich nicht mehr wundern kann, ist seelisch bereits tot. (Albert Einstein)

Einen wunder-vollen 2. Adventstag wünscht Ihnen Ihr

KirschTrainingsTeam

3. Wunder-voller Adventstag



Heute möchte ich mit ein paar Zeilen des Refrains von Katja Ebstein's Lied *>Wunder gibt es immer wieder...<* beginnen, und die Tür unseres Advents(wunder)kalenders schließlich mit einer kleinen Geschichte wieder schließen.

*Wunder gibt es immer wieder
heute oder morgen
können sie geschehn.
Wunder gibt es immer wieder
wenn sie dir begegnen
musst du sie auch sehn....*

Ich glaube auch, dass es immer wieder und überall Wunder gibt. Und ferner glaube ich, dass Wunder sehr persönlicher Natur sind. Ich denke, dass es ebenso viele Wunder auf dieser Welt wie Menschen gibt. Wir alle sind umgeben von so vielen Wundern, wir müssen sie nur sehn. Auf ein Wunder habe ich Sie ja bereits aufmerksam gemacht: das Wunder der Gedankenkraft, mit der sich jeder Mensch sein wunder-volles Leben selbst kreiert. Wir sind umgeben von so vielen wundervollen, einzigartigen und wunderbaren Menschen, Dingen, Ereignissen und Begebenheiten, für die es nur etwas Aufmerksamkeit und Achtsamkeit bedarf, um sie wahrzunehmen und zu sehen. Dabei ist es überhaupt nicht wichtig, ob jemand an Wunder glaubt oder nicht, es als Wunder Rätsel, Phänomen, Zufall, Merkwürdigkeit oder auch als Geheimnis, übernatürliche Erscheinung, u.s.w. bezeichnet. Ich denke es ist nur notwendig mit offenen Augen durch das Leben zu gehen. Offen für diese wundervolle Welt und die Schönheit die uns umgibt, was nicht bedeuten soll, die andere Seite zu verleugnen oder zu verdrängen. Wo Licht ist, ist auch immer Schatten. Licht können wir aber nur definieren und erkennen, wenn wir auch die Dunkelheit kennen. Beides bedingt sich. Es kommt einzig und allein darauf an, auf was ich meine Konzentration lenke, denn worauf ich mich konzentriere, das bekomme ich. Wunder erscheinen und begegnen uns in den unterschiedlichsten Formen, Ereignissen, Umständen, Situationen und Möglichkeiten und es muss nicht immer auf den ersten Blick sehr positiv sein, was sich dann irgendwann doch als wundervolle Fügung entpuppt. Wunder geschehen immer wieder, wir müssen sie nur sehn!

Da Sie ja gestern bereits die Frage ob Sie an Wunder glauben für sich geklärt haben, möchte ich Sie heute dazu anregen, sich auf zu machen und auf *>Wunder-Suche<* zu gehen. Erkennen Sie Ihre ganz persönlichen Wunder. Werden Sie sich der wunder-vollen Welt in der Sie leben bewusst. Indem sie achtsam, bewusst und aufmerksam durch den Tag gehen, können Sie sich und Ihr Leben durch eine Vielzahl wunder-voller Augenblicke bereichern.

Fragen Sie sich täglich: **Was war für mich heute (m)ein Wunder oder einfach nur wundervoll, wunderbar oder wunderschön?**

*Der Mensch flüsterte: „Gott, sprich zu mir!“
Und Blitz und Donner rollten über den Himmel.
Doch der Mensch hörte nicht zu.*

*Der Mensch sah sich um und sagte: „Gott, lass mich dich sehen!“
Und ein Stern strahlte klar am Himmel.
Aber der Mensch sah es nicht.*

*Der Mensch rief nun: „Gott, zeig mir ein Wunder!“
Und ein Leben wurde geboren.
Doch der Mensch nahm keine Notiz davon.*

*Nun weinte der Mensch voller Verzweiflung:
„Gott, berühr mich bitte und lass mich wissen, dass du da bist.“
Worauf Gott ausholte und den Menschen berührte.
Doch der Mensch bürstete den Schmetterling hinweg und ging weiter.*

*Dann bettelte der Mensch in seiner Einsamkeit: „Gott hilf mir jetzt!“
Worauf eine E-mail auf seinem Computer eintraf.
Doch der Mensch löschte es und hielt weiter an seiner Verzweiflung fest.*

*Also erwarte das Unerwartete und geh mit offenen Sinnen in Gott!
(Unbekannter Verfasser)*

Wunder gibt es immer wieder, wenn sie Ihnen begegnen, müssen Sie sie auch sehn.... In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen wunderschönen Vorweihnachtstag

Ihr **KirschTrainingsTeam**

4. Wunder-voller Adventstag



Nachdem ich mich dafür entschieden hatte, den diesjährigen Adventskalender mit vielen Wundern zu füllen, begann ich mit meiner >Sammelaktion Wunder <.

Im Verlauf der Zeit sammelte sich allerhand Interessantes und Wissenswertes an darunter auch die so genannte **>Wunderblume<**. Nun, meiner Meinung nach sind zwar alle Blumen ein Wunder, etwas wunderbares und wunderschönes, doch diese Blume macht ihrem Namen alle Ehre und ich denke, sie hat einen Platz im Advents(wunder)kalender verdient.

Der wissenschaftliche Name der Wunderblume ist *Mirabilis jalapa*. Ursprünglich stammt die Wunderblume aus Peru, wo sie in Hülle und Fülle wächst. 1525 gelangten die ersten Pflanzen nach Europa, wo sie zu einer beliebten Zierpflanze für den Garten zählt, die allerdings leider nicht winterhart ist.

Die Wunderblume wird ungefähr einen Meter hoch und hat üppige trichterförmige Blüten. Die Blüten leuchten in den intensivsten Farben, von Dunkelrot über Magenta, Orange und Gelb bis hin zu strahlendem Weiß.

Das "Wunderliche" aber an dieser Wunderblume ist, dass manche Blüten sich dabei nicht einmal mit einer einzelnen Farbe zufrieden geben, sondern sich zusätzlich mit Streifen oder Flecken in einer zweiten Farbe schmücken. Einige haben sogar zwei unterschiedlich gefärbte Hälften, beispielsweise eine gelbe und eine rote. Es wird auch berichtet, dass eine Wunderblume verwunderlicher Weise zuerst Blüten einer Farbe hatte und sich danach "plötzlich" umgefärbt habe.

Tagsüber sind die Blüten der Wunderblume geschlossen und hängen schlaff und welk an der Staude. Das Wunder geschieht erst am Abend, bzw. späten Nachmittag, denn dann entfalten die Blüten ihre volle Schönheit und Duftintensität. (die optimale Pflanze für alle Berufstätigen – meinen Sie nicht auch???) Je nach Land nennt man sie deshalb auch >Vieruhrblume< oder >Four o'clock flower< oder >Buenas Tardes<. Schmetterlinge werden von den schönen frischen Farben der Blüten angezogen und lassen sich gerne auf ihr nieder.

Die Wunderblume fasziniert und verblüfft aber nicht allein mit ihren intensiven Farben, sondern sie ist auch die bisher einzige bekannte Pflanze, die grünes Fluoreszenzlicht produziert.

Die Wunderblume hat überdies auch noch vielfältige, medizinische Eigenschaften. So werden z.B. die Blätter zur Heilung von Abszessen verwendet oder verzehrt.

Die knolligen Wurzeln der Wunderblume enthalten abführende und harntreibende Substanzen. Einige traditionelle südamerikanische und asiatische amtliche Arzneibücher sagen ihnen sogar aphrodisische Eigenschaften nach.

Die Blüten der Pflanze dienen als Lebensmittelfarbstoff.

Einen Tag so schön und voller wundervoller farbenprächtiger Überraschungen, wie sie die Wunderblume in sich birgt, wünscht Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

5. Wunder-voller Adventstag



Mit dem heutigen Beitrag möchte ich Sie auf ein ganz besonderes Wunder aufmerksam machen. Dieses Wunder ist:

- kostenfrei,
- ein wichtiger Bestandteil unserer Kommunikation,
- die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen, unabhängig von Kultur oder Religion,
- wird von jedem verstanden,
- jeder kann (könnte!) es,
- persönlich und ganz individuell,
- angeboren,
- verringert körperliche und seelische Schmerzen,
- steigert das Wohlbefinden,
- baut Brücken,
- schafft Frieden
- und ist ein Licht, das sich im Fenster eines Gesichtes zeigt und anzeigt, dass das Herz daheim ist.

Können Sie sich denken, um welches Wunder es sich handelt? Richtig, das Wunder von dem die Rede ist, heißt **>Lächeln<**. Sie stimmen mir gewiss zu, wenn ich behaupte, dass ein Lächeln wahre Wunder wirken und bewirken kann.

Im letzten Jahr hatte ich den folgenden Text, den einmal ein New Yorker Warenhaus vor Weihnachten als Werbung in einer Zeitung drucken ließ, in unserem Advents(lächel)kalender. Ich finde ihn so gelungen, aussagekräftig und passend, dass ich mich entschlossen habe, ihn auch in diesem Jahr in meinen Advents(Wunder)Kalender aufzunehmen.

Ein Lächeln zu Weihnachten.

Es kostet nichts und bringt viel ein.

Es bereichert den Empfänger, ohne den Geber ärmer zu machen.

Es ist kurz wie ein Blitz, aber die Erinnerung daran ist oft unvergänglich.

Keiner ist so reich, dass er darauf verzichten könnte, und keiner so arm, dass er es sich nicht leisten könnte.

Es bringt Glück ins Heim, schafft guten Willen im Geschäft und ist das Kennzeichen der Freundschaft.

Es bedeutet für den Müden Erholung, für den Mutlosen Ermunterung, für den Traurigen Aufheiterung und ist das beste Mittel gegen Ärger.

Man kann es weder kaufen noch erbitten, noch leihen oder stehlen, denn es hat erst dann einen Wert, wenn es verschenkt wird.

Wenn in den letzten Minuten des weihnachtlichen Einkaufsrummels unser Verkaufspersonal zu erschöpft sein sollte, um Ihnen ein Lächeln zu schenken, dürfen wir Sie dann vielleicht bitten, uns eines von Ihrem dazulassen?

Denn niemand braucht so bitter nötig ein Lächeln, wie derjenige, der für andere keines mehr übrig hat!

(Der Auszug stammt aus dem Buch · **Wie man Freunde gewinnt** · von **Dale Carnegie**.)

Mein Vorschlag für den heutigen Tag für Sie: Bewirken Sie heute doch einmal Wunder. Lächeln Sie. Lächeln Sie was das Zeug hält! Lächeln Sie über alles und schenken Sie Ihren Mitmenschen ein herzliches Lächeln. Ich garantiere Ihnen, es wird tausendfach zu Ihnen zurückkommen. Probieren Sie es aus und erkennen Sie dann das Wunder(volle), dass zu Ihnen zurückkehrt.

Ein herzliches Lächeln sendet Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

6. Wunder-voller Adventstag



Heute ist Nikolaustag und Sie, liebe NewsletterleserInnen, sollen selbstverständlich nicht leer ausgehen. Auch wenn Sie vergessen haben sollten, Ihre Schuhe oder Stiefel zu putzen und sie vor die Tür zu stellen, so werden Sie sich wundern, denn Sie bekommen trotzdem etwas geschenkt. Ich habe den Nikolausstiefel für jeden von Ihnen mit einem ganz besonderen Wunder gefüllt:

MUT

***Was keiner wagt, das sollt ihr wagen
was keiner sagt, das sagt heraus
was keiner denkt, das wagt zu denken
was keiner anfängt, das führt aus***

***Wenn keiner ja sagt, sollt ihr's sagen
wenn keiner nein sagt, sagt doch nein
wenn alle zweifeln, wagt zu glauben
wenn alle mittun, steht allein***

***Wo alle loben, habt Bedenken
wo alle spotten, spottet nicht
wo alle geizen, wagt zu schenken
wo alles dunkel ist, macht Licht.***

(Zenetti)

Wie oft haben Sie schon >ja< gesagt, weil ... (hier folgt in der Regel eine >(un)logische< Begründung!) und hatten nicht den Mut, das gedankliche >nein< laut und deutlich auszusprechen? **WARUM?**

Wie oft haben Sie schon Dinge getan, weil >man< das tut oder nicht tut und wollten es im Grunde Ihres Herzens gar nicht. **WARUM?**

Wie oft haben Sie schon gedacht, dass Sie gerne ... (was auch immer) tun oder lassen würden und hatten oder haben bis heute nicht den Mut es umzusetzen, es auch zu TUN? **WARUM?**

Wie oft schon haben Sie einfach mitgemacht oder nichts gemacht, weil es >alle, jeder, keiner< tut oder getan hat (oder weil es ja nicht anderes ging!) und hatten nicht den Mut gegen den Strom zu schwimmen, aus Angst dann Außenseiter zu sein – allein da zu stehen?

Wie oft haben Sie schon >kleine Notlügen< benutzt (natürlich nur, weil ja niemand verletzt werden sollte!!!) und hatten nicht den Mut, einfach zu sich selbst und zu dem, was Sie wollten, dachten oder empfanden zu stehen?

Wie oft meckern Sie mit sich selbst herum, weil ... (die Liste würde endlos werden!!!) und haben nicht den Mut, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren, so, wie Sie sind – ein wunderbarer und einzigartiger Mensch?

Haben Sie den Mut Sie selbst zu sein. Sagen Sie ja, wenn Sie ja sagen wollen und nein, wenn Sie nein meinen! Akzeptieren Sie sich mit all Ihren wundervollen Stärken und wunderbaren Schwächen, da all das **SIE** ausmacht und zu dem macht, was **SIE** sind – ein einzigartiger und wunder-voller Mensch!

Viel Mut wünscht Ihnen
Ihr KirschTrainingsTeam

7. Wunder-voller Adventstag

Heute geht es um das Wunder, das ein lobendes, anerkennendes Wort bewirken kann. Lob ist Balsam für die Seele, schenkt Freude und macht Sie selbst und andere glücklich. Ein lobendes Wort signalisiert einem Menschen, dass er angenommen, anerkannt, geschätzt, geachtet und gewürdigt wird, macht stolz und verleiht Motivation und Kraft. Lob und Anerkennung können einem Menschen im wahrsten Sinne des Wortes Flügel verleihen, Selbstbewusstsein entfachen und das Selbstwertgefühl immens stärken. Mit Lob und Anerkennung können Mauern niedergerissen und Panzer durchbrochen, Mut, Kraft, Durchhaltevermögen und Zuversicht vermittelt werden. Alle die, die mutlos (geworden) sind, kann ein anerkennendes ehrliches Lob wieder motivieren, und sie dazu ermuntern einen erneuten Versuch zu unternehmen und nicht einfach aufzugeben.

Wer nie ein Wort des Lobes spricht, kann selbiges von anderen nicht erwarten
(unbekannt)

Nun geht es aber nicht allein um das Lob und die Anerkennung, die man anderen Menschen entgegenbringt. Sicherlich, es ist wunderbar, wenn Sie anderen Menschen lobende und anerkennende Worte schenken können, sie damit beflügeln und motivieren können. Wie aber sieht es mit dem Lob und der Anerkennung Ihnen selbst gegenüber aus? Können Sie sich selbst loben? Und loben Sie sich auch regelmäßig? Erweisen Sie sich selbst den Ihnen gebührenden Respekt? Gehen Sie mit sich selbst Achtungs-voll um? Zollen Sie sich selbst die Ihnen zustehende Anerkennung – auch wenn mal etwas schief gegangen oder nicht so perfekt gelaufen ist? (wie z.B. die Figur, ein wichtiges Gespräch, eine Prüfung, etc...?) Gehen Ihnen, sich selbst betreffend, eher kritische und tadelnde oder mehr lobende und aufbauende Gedanken durch den Kopf?

Bedenken Sie, wie auch immer Ihre Antwort ausgefallen sein mag, dass, derjenige, der sich selbst ständig bekrittelt und verurteilt, sich resonanzfähig für eben das macht. Dieser Mensch wird folglich Kritik anziehen. Das ersehnte Lob, die ersehnte Anerkennung bleibt aus oder kann und wird nicht wahrgenommen werden, weil *>es ja doch nicht ernst und ehrlich gemeint war<*! Wer also denkt, wenn ich mich schon nicht akzeptiere, mag und lobe, können es wenigsten andere tun, damit ich mich gut und wertvoll fühle, wird bitter enttäuscht werden. Es ist nun einmal so: **Wie Innen, so außen**. Bin ich über mich selbst des Lobes voll, kann ich auch andere ehrlich und von ganzem Herzen loben. Und vor allem: erst dann erhalte auch ich entsprechend Lob und Anerkennung von anderen zurück.

Glauben Sie es nur, Eigenlob stinkt nicht. Ehrliches und herzliches Eigenlob beflügelt und motiviert Sie, ist Balsam für Ihre Seele, verleiht Ihnen Flügel, stärkt Ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl und gibt Ihnen Mut und Durchhaltevermögen. Tja, und dann geschieht noch ein Wunder: Sie werden auch von anderen gelobt und erhalten die Ihnen gebührende Anerkennung.

Ein Lob von Herzen sendet Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

8. Wunder-voller Adventstag

Und weiter mit dem nächsten Wunder. Der heutige Beitrag unseres Advents(wunder)kalenders beschäftigt sich mit einem weiteren Wunder der Natur, dem >Wunderbaum< (*Ricinus communis*).

Andere und/oder weitere Namen des Wunderbaumes sind: Christuspalme, Hundsbaum, Läusebaum, Römische Bohne, Palma Christi, Kreuzbaum oder verallgemeinernd Rizinusbaum. Der vielfältige Bezug der Pflanze zur christlichen Terminologie ist unklar. Die Botaniker des 16. Jh., bei denen der Name Wunderbaum erstmalig belegt ist, sehen das Wunderliche nur im äußeren Erscheinungsbild.

In den gemäßigten Klimazonen wächst die Pflanze als einjährige, schnellwüchsige, krautige Pflanze, in den Tropen als mehrjährige Pflanze, wobei ihre Größe abhängig vom Klima ist. In tropischem Klima erreicht sie nach mehreren Jahren eine Höhe von bis zu 13 Metern und bildet einen verholzten Stamm, während sie in den gemäßigten Zonen nur eine Höhe von 1 bis 2 m erreicht. In Mitteleuropa ist der Wunderbaum als attraktive Gartenzierpflanze zu finden. Im Mittelmeerraum wächst der Wunderbaum oft auch verwildert an Straßenrändern und Schutzplätzen. In allen tropischen Ländern wird die Pflanze zur Gewinnung des Rizinusöls angebaut.

Der Wunderbaum ist eine der ältesten Arzneipflanzen. Der Rizinusbaum ist bereits seit über 4000 Jahren als Ölpflanze in Ägypten bekannt. Das Öl wurde seinerzeit schon als Abführmittel aber auch für die Haarpflege und für Salben benutzt. Dokumente ägyptischer Heilkunde erwähnen Rizinus als eine Pflanze, die nach Herodot in Ägypten wegen ihres Öles, das den Brennstoff für Lampen lieferte, weit verbreitet im Anbau war. Auch der Talmud erwähnt Rizinus als eine Pflanze aus der man für Heilzwecke Öl gewinnt.

Auch in Griechenland wurde die Pflanze kultiviert. Theophrast (griechischer Philosoph und Naturforscher in der Antike) nannte sie Croton. Auch Albertus Magnus kultivierte den Wunderbaum.

Später kam die Pflanze in medizinischer Hinsicht in Mitteleuropa in Vergessenheit. Erst in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts wurde das Öl von Westindien aus wieder als Abführmittel empfohlen.

Medizinisch wird das aus den Samen durch Kaltpressung gewonnene Öl verwendet. Rizinusöl hat eine abführende Wirkung. Verwendung findet es weiter auch als Bestandteil von Salben gegen Warzen.

In der Kosmetikindustrie wird Rizinusöl aufgrund seiner hohen Viskosität zur Herstellung von Cremes, Salben, Lippenstiften, Wimperntuschen und Schaumbädern genutzt.

Weiter wird Rizinusöl für die Schmierung von gemischgeschmierten Motoren verwendet, die mit Methanol als Kraftstoff betrieben werden. Mineralisches Motoröl ist mit Methanol kaum mischbar, so dass auf Rizinusöl ausgewichen wird. Typischer Einsatzfall sind Glühzündermotoren für ferngesteuerte Modelle, die sowohl im Zweitakt- als auch im Viertaktverfahren arbeiten.

Auch einige Getriebe im Fahrzeugbau wurden mit Rizinusöl geschmiert.

Einen schönen Tag wünscht Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

9. Wunder-voller Adventstag

Für mich ist die außerordentlich große Bereitschaft der Menschen zu helfen, genau dann, wenn es notwendig ist, ein Wunder, dem ebenfalls ein Platz in meinem Advents(wunder)kalender gebührt.

Da hört und liest man immer wieder, dass die Menschheit immer egoistischer, gewissenloser, liebloser, herzloser, gleichgültiger, abgestumpfter und rücksichtsloser wird und nur noch an sich und ihren persönlichen Nutzen denkt!

Ich möchte gar nicht weiter auf diese Aussage eingehen, denn da gäbe es eine Menge dazu zu sagen, bzw. zu schreiben. Rücksichtslosigkeit, Gewissenlosigkeit, Intoleranz, etc sind die eine Seite der „Medaille“, die ich in keinem Fall einfach >positiv wegdenken< möchte. Ich denke jedoch, man sollte auch einmal die andere Seite anschauen, denn dort zeigt sich eine ganz außerordentliche, grenzenlose, weltweite und von ganzem Herzen kommende wundervolle Hilfsbereitschaft, Anteilnahme und Mitgefühl der Menschheit. Immer dann, wenn Menschen in Not geraten, zeigt sich, dass Liebe, Mitgefühl und Menschlichkeit doch noch in den Herzen der Menschen ein Zuhause haben. In solchen Augenblicken können Solidarität, Toleranz, Anteilnahme und Hilfsbereitschaft in einer Intensität erfahren werden, wie sonst nie. Ich nenne das ein Wunder!

Es gäbe viele, viele erwähnenswerte großartige Beispiele für die enorme Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe, zu der Menschen bereit und fähig sind. Ich nenne nur ein Beispiel, stellvertretend für alle: Sofort nach der Tsunami-Katastrophe am 26. Dezember 2004, die Not und unsagbares Leid hervorrief, folgte eine unglaubliche, weltumspannende Welle der Hilfsbereitschaft. Nach Angaben des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen wurden allein aus privaten Haushalten in Deutschland etwa 670 Millionen Euro gespendet.

Nun sollte unsere Bereitschaft zur Hilfe nicht >nur< in solch außergewöhnlichen Notsituationen erweckt oder geweckt werden. Es wäre schön, wenn Hilfsbereitschaft einfach alltäglich und selbst-verständlich wäre. Es gibt unzählige Formen wie jemand seine Hilfsbereitschaft zum Ausdruck bringen kann. Eine Geld- oder sonstige materielle Spende stellt nur eine Form dar.

Hilfsbereitschaft bedeutet sicher nicht, jemandem das abzunehmen, oder für jemanden anderen das zu machen, was er oder sie selbst bewerkstelligen und/oder erreichen könnte. Hilfsbereitschaft bedeutet auch nicht, sich selbst zu vergessen und pausenlos nur noch für andere da zu sein. Es bedeutet auch nicht, nur dann hilfsbereiter Wohltäter zu sein oder zu einem zu werden, wenn es gesehen wird, um sich selbst ein gutes Gefühl zu geben.

Hilfsbereitschaft bedeutet für mich: zur Hilfe bereit sein und respektvoll, achtsam und aufmerksam mit uns selbst und mit anderen umzugehen. Es bedeutet, Hilfe bereit zu stellen und genau dann da zu sein, wenn es notwendig ist.

Hilfsbereitschaft drückt sich auch nicht allein durch Geld spenden oder sonstigen materiellen Werte aus. Ein liebes Wort, Zuhören, einfach nur da sein, ein netter Gruß, Akzeptanz, jedem gebührenden Respekt zollen, ein freundliches Lächeln, ein Telefonanruf, ein Brief, eine helfende Hand, eine Einladung, Verständnis schenken, sich ein wenig Zeit nehmen für jemanden, usw. – usw. all das kann für den anderen wundervoll, wunderbar und zu einem Wunder werden, mit dem er oder sie nicht gerechnet hat.

Einen schönen 9. Advent wünscht Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

10. Wunder-voller Adventstag

Man nehme ... - wer hätte es nicht gern, das universelle Lebensrezept für alle Fälle und alle Lebenslagen!

Welch ein Glück für Sie, dass Sie unseren Weihnachtsnewsletter bekommen, denn heute enthält unser Advents(wunder)kalender einen Rezeptvorschlag für Sie.

Rezeptvorschlag für ein ganzes Jahr

*Man nehme zwölf Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst
und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.*

*Es wird jeder Tag einzeln angerichtet
aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.*

*Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu
einen Teelöffel Toleranz
ein Körnchen Ironie
und eine Prise Takt.*

Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen.

*Das fertige Gericht schmücke man mit einem Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten
und serviere es täglich mit Heiterkeit
und einer guten erquickenden Tasse Tee.*

Catherina Elisabeth Goethe

Viel Spaß beim Ausprobieren - und vielleicht berichten Sie uns im nächsten Jahr, wie Ihnen das Rezept >geschmeckt< hat und wie es Ihnen >bekommen< ist!

Ihr KirschTrainingsTeam

11. Wunder-voller Adventstag

Gehören Sie auch zu den wundervollen Menschen, die jedes Jahr keine Zeit und Mühe scheuen, um diese wunderbaren einzigartigen Weihnachtsplätzchen zu backen, die dieser Zeit den gewissen Duft verleihen? Was wäre die Weihnachtszeit ohne Sie und Ihre köstlichen Plätzchen! Ich für meinen Teil kann nur sagen, ich bin ein wahrer Fan von Weihnachtsplätzchen. Ich halte es für ein Wunder und bin jedes Jahr auf's neue erstaunt, welcher Ideenreichtum, welche Phantasie, Kreativität, Geduld und Zeit viele Menschen für die Herstellung von Weihnachtsplätzchen trotz Beruf, Haushalt, Stress, Druck, sonstiger Alltagsbelastungen und Hektik aufbringen, um diese essbaren Wunderwerke herzustellen. Wenn Sie zu diesen großartigen wundervollen PlätzchenbäckerInnen gehören, kennen Sie sicherlich auch die Weihnachtsmaus – oder? Diese geheimnisvolle, sonderbare und äußerst gefräßige Maus gibt es nur zur Weihnachtszeit.

Die Weihnachtsmaus

Die Weihnachtsmaus ist sonderbar
(sogar für die Gelehrten),
denn einmal nur im ganzen Jahr
entdeckt man ihre Fährten.

Mit Fallen oder Rattengift
Kann man die Maus nicht fangen.
Sie ist, was diesen Punkt betrifft,
noch nie ins Garn gegangen.

Das ganze Jahr macht diese Maus
Den Menschen keine Plage.
Doch plötzlich aus dem Loch heraus
kriecht sie am Weihnachtstage.

Zum Beispiel war vom Festgebäck,
was Mutter gut verborgen,
mit einemmal das Beste weg
am ersten Weihnachtsmorgen.

Da sagte jeder rundheraus:
Ich hab´ es nicht genommen!
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,
die über Nacht gekommen.

Ein andres Mal verschwand sogar
das Marzipan vom Peter,
was seltsam und erstaunlich war,
denn niemand fand es später.

Der Christian rief rundheraus:
Ich hab´ es nicht genommen!
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,
die über Nacht gekommen.

Ein drittes Mal verschwand vom Baum,
an dem die Kugeln hingen,
ein Weihnachtsmann aus Eierschaum
nebst andren leckeren Dingen.

Die Nelly sagte rundheraus:
Ich habe nichts genommen!
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,
die über Nacht gekommen.

Und Ernst und Hans und der Papa,
die riefen: Welche Plage!
Die böse Maus ist wieder da,
und just am Feiertage!

Nur Mutter sprach kein Klagewort.

Sie sagte unumwunden:
Sind erst die Süßigkeiten fort,
ist auch die Maus verschwunden!

Und wirklich wahr: Die Maus blieb weg,
sobald der Baum geleert war,
sobald das letzte Festgebäck
gegessen und verzehrt war.

Sagt jemand nun, bei ihm zu Haus –
Bei Fränzchen oder Lieschen –
Da gäb´ es keine Weihnachtsmaus,
dann zweifle ich ein bisschen!

Doch sag ich nichts, was jemand kränkt!
Das könnte euch so passen!
Was man von Weihnachtsmäusen denkt,
bleibt jedem überlassen!

James Krüss

In diesem Sinne einen schönen Tag wünscht Ihnen

Ihr ***KirschTrainingsTeam***

12. Wunder-voller Adventstag

Die folgende wundervolle Geschichte, habe ich nur allzu gern für all unsere besonderen und wertvollen NewsletterleserInnen in unseren Advents(wunder)kalender aufgenommen.

Der Wert eines Menschen

Ein Trainer startete sein Seminar, indem er einen 50 Euroschein hoch hielt. In dem Raum saßen über 100 Leute und er fragte sie: *>Wer möchte diesen 50 Euroschein haben? <*

Alle Hände gingen hoch.

Daraufhin sagte er: *>Ich werde diesen 50 Euroschein einem von euch geben, aber zuerst lasst mich eines tun<: Er zerknüllte den Schein in der seiner Hand. Dann fragte er wieder, indem er den völlig zerknitterten 50 Euroschein in die Luft hielt: > Möchte ihn immer noch jemand haben? <*

Die Hände waren wieder alle oben.

Also, erwiderte er: *>Was ist wenn ich das tue? <* und er warf den 50 Euroschein auf den Boden trat darauf und rieb den Schein mit seinen Schuhen am schmutzigen Untergrund. Schließlich hob er ihn auf. Der 50 Euroschein war inzwischen zerknittert und völlig dreckig. *>Nun, wer möchte ihn jetzt noch haben? <*

Und abermals waren wieder alle Arme in der Luft.

Dann sagte er: *>Liebe Freunde, wir haben soeben eine sehr wertvolle Lektion gelernt. Was auch immer mit dem Geld geschah, ihr wolltet es haben, weil es nie an seinem Wert verloren hat. Es war und blieb stets 50 EURO wert.*

Es passiert oft in unserem Leben, dass wir abgestoßen, zu Boden geworfen, zerknittert, und in den Dreck geschmissen werden. Das sind Tatsachen aus dem alltäglichen Leben. Dann fühlen wir uns, als ob wir wertlos wären.

Aber egal was passiert ist oder was auch geschehen wird, DU wirst niemals an Wert verlieren. Schmutzig oder sauber, zerknittert oder fein gebügelt, DU bist immer noch unbezahlbar für all jene, die dich über alles lieben.

Der Wert unseres Lebens wird nicht durch das bewertet, was wir tun oder wen wir kennen, sondern dadurch WER DU BIST.

Du bist was Besonderes - vergiss das NIEMALS!

Wir senden Ihnen, dem besonderen und wertvollen Menschen, einen lieben Gruß.

Ihr **KirschTrainingsTeam**

13. Wunder-voller Adventstag

Kennen Sie das Wunder einer *>Überraschung<*? Nein, ich meine nicht die Art Überraschungen, die einen ein blaues Wunder erleben lassen oder die Art Überraschungen, auf die jeder gern verzichtet. Gemeint sind auch keine Überraschungen, die Sie käuflich erwerben können. Das kann ja jeder!

Nein, ich denke da mehr an *>Überraschungen der etwas anderen Art<*. Ich meine Überraschungen, die nicht alltäglich, die spontan, ehrlich und herzlich sind, und die keinen besonderen Anlass benötigen, um verschenkt zu werden. Ich meine Überraschungen die das Herz berühren, die Augen leuchten und den anderen spüren lassen, dass er wert-voll und etwas besonderes ist, so wie er ist.

Verschenken Sie doch heute (oder jeden Tag!) eine Überraschung (es dürfen auch mehrere Überraschungen sein!!!), die anderen Menschen deutlich macht und sie spüren lässt, *dass es wunderbar ist, dass es sie gibt!*

Wem, wer oder wo und wie Sie diese Überraschung(en) machen, bleibt ganz Ihrer Phantasie und Kreativität überlassen.

Folgend einige Vorschläge, falls Sie noch nicht so ganz genau wissen, was ich gemeint habe oder einige Anregungen an die Sie vielleicht noch nicht gedacht haben:

- Sie könnten (heute) jemanden bewusst Ihr Ohr schenken,
- Sie könnten (heute) jemandem eine *>(große) Portion<* Aufmerksamkeit schenken,
- Sie könnten Ihr Interesse an etwas oder jemandem verschenken,
- Sie könnten (heute) nette, verständnisvolle, lobende, herzliche, liebevolle, respektvolle, freundliche, aufmunternde, ermunternde, anregende, Mut-machende Worte verschenken,
- Sie könnten jemandem Ihr einmaliges Lächeln, das nur Sie lächeln können, schenken,
- Sie könnten ein gutes Gespräch verschenken,
- Sie könnten nette und positive Gedanken verschenken,
- Sie könnten menschliche Wärme verschenken,
- Sie könnten ein wenig Verständnis verschenken,
- Sie könnten (heute) Lob und Anerkennung verschenken,
- Sie könnten Trost verschenken,
- Sie könnten Liebe verschenken,
- Sie könnten (heute) an alle, die Ihnen begegnen Freude und Begeisterung verschenken, nein, besser versprühen,
- Sie könnten jemanden mit einem netten Brief, einem Anruf, einer Karte überraschen oder mit einer netten Email,
- Sie könnten jemandem Ihre helfende Hand schenken,
- Sie könnten jemandem einfach ein wenig Ihrer kostbaren Zeit schenken,
- Sie könnten ein Stückchen Ihres Herzens verschenken,
- oder – oder – oder...

Nun, wie gesagt, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. TUN Sie es einfach!

***Wenn du es wirklich tun willst, tust du es.
Es gibt keine Ausreden.***

Bruce Nauman (amerikanischer Konzeptkünstler)

Viel Spaß beim Schenken wünscht Ihnen Ihr

KirschTrainingsTeam

14. Wunder-voller Adventstag



Gestern war das Wunder *>Überraschungen der etwas anderen Art<* in unserem Advents(wunder)kalender, das ich heute noch etwas erweitern und fortsetzen möchte.

Wenn Sie andere Menschen mit den gestern vorgeschlagenen *>Überraschungen der etwas anderen Art<* beschenken, um sie spüren zu lassen, dass es schön ist, dass es sie gibt und dass Sie sie respektieren und akzeptieren, dann kostet Sie das, oberflächlich betrachtet, fast nichts. Allerdings nur *>fast<* nichts! Es kostet Sie zwar kein Geld, doch eine *>Überraschungen der etwas anderen Art<* hat auch Ihren Preis – eben einen *>Preis der etwas anderen Art<*! Wenn Sie jemandem mit einem solchen Geschenk überraschen, geben Sie ein *>Stück Ihres Herzens<* dafür.

Kein Thema werden Sie vielleicht denken, und das ist es in der Regel auch nicht, wenn es sich um einen Menschen handelt, den Sie mögen und mit dem Sie gut aus- und zurechtkommen. Einem solchen Menschen etwas so persönliches zu schenken, wie Ihr Ohr, Ihre Hand, Ihr nettes, freundliches Lächeln, Ihre Zeit ihre Liebe, Ihre Aufmerksamkeit, Ihren Respekt, ist *>relativ<* einfach, obwohl auch das schon für so manchen eine Herausforderung darstellt. Soweit so gut.

Wie aber sieht es aus, wenn Sie heute (kann auch öfter sein und/oder werden!) bewusst und von Herzen (einen) Menschen überraschen, die/den Sie *>eigentlich<* nicht so sehr mögen, mit denen (dem) Sie – aus welchen Gründen auch immer – nicht so gut klarkommen und die (den) Sie lieber *>gerne von hinten sehen<* Können Sie sich vorstellen, solchen Menschen gegenüber – in welcher Form auch immer – zum Ausdruck zu bringen: ***>Schön, dass es dich gibt. Du bist einzigartig und wert-voll, denn die Welt wäre nicht die Welt so wie sie ist, wenn du nicht so wärst, wie du bist!!! DANKE!???***

Wäre es Ihnen möglich, einem Menschen gegenüber, der scheinbar nicht so ganz auf Ihrer *>Wellenlänge<* ist, dies oder ähnliches zum Ausdruck zu bringen? Wären Sie bereit, für ein Wunder, das dann geschehen kann, ein *>Stück Ihres Herzens<* zu investieren?

Damit hat mein Vorschlag, andere mit einer *>kostenfreien Überraschung der etwas anderen Art<* zu beschenken, für den ein oder anderen vielleicht eine etwas (zu!) *>kostspielige<* Wendung genommen. Es kann eine wirkliche Herausforderung sein und/oder zu einer werden, anderen, unbeliebten, unangenehmen, von uns abgelehnten Menschen, mit ehrlichem Respekt zu begegnen, ihnen ehrliche Anerkennung zu zollen und ihnen gebührende Achtung entgegenzubringen. Und das, ohne versteckte Spitzfindigkeiten, unterschwelligem Sarkasmus oder heimlicher Ironie – und auch nicht nur, *>weil es sich gehört<* oder *>weil man das halt machen muss<* oder *>weil's nicht anders geht!* < Da kann der eigene Schatten schon mal zu einem ganz schön unüberwindbaren Hindernis werden!!!

Das Wunder aber, das dann, wenn Sie gesprungen sind, geschehen kann, ist nicht allein eine Überraschung, ein Geschenk für den anderen Menschen, sondern wird auch zu einer ganz wundervollen Überraschung für Sie. Es wird im wahrsten Sinne eine wunder-volle Überraschung von Mensch zu Mensch und Herz zu Herz!

Probieren Sie es heute ganz einfach einmal aus, welche Wunder eine *>Überraschung der etwas anderen Art<* bei allen Beteiligten bewirken kann.

***Wer die Menschen so behandelt, wie sie sind,
der macht sie schlechter.***

***Wer aber die Menschen so behandelt, wie sie sein könnten,
der macht sie besser.***

Johann Wolfgang von Goethe

Schön, dass es Sie gibt!

Ihr ***KirschTrainingsTeam***

15. Wunder-voller Adventstag



Heute möchte ich unser Thema der letzten zwei Tage >Wunder- volle Überraschungen der etwas anderen Art< noch mit einer Geschichte bereichern und auch abrunden. Eine Geschichte über Menschen und deren Herzen. Eine Geschichte, die erzählt, welche Wunder jemand erleben kann, wenn er bereit ist und es wagt, ein Stück seines Herzens zu verschenken.

Das schönste Herz

Ein junger Mann stand eines Tages mitten in einer Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Land habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich, und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war wirklich perfekt. Es gab keinen Mangel oder Fehler in ihm. Es war einfach makellos, und alle gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste und perfektste Herz, was sie je gesehen hatten.

Der junge Mann war sehr stolz, und er rühmte sein schönes Herz noch lauter und noch mehr.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: "Junger Mann, dein Herz ist nicht einmal annähernd so schön wie meines." Die Menschenmenge und der junge Mann betrachteten sich daraufhin das Herz des alten Mannes. Sicher, es schlug kräftig, aber es war voller Narben. So gab es viele Stellen, wo es geflickt war. Man konnte erkennen, dass an diesen Stellen Stücke entfernt und wiederum durch andere ersetzt worden waren. Allerdings passten diese Flicker nicht richtig und so gab es ein paar ausgefranste Ecken. Das Herz hatte sogar an einigen Stellen tiefe Furchen, wo ganze Teile fehlten. Die Leute und der junge Mann starrten den Alten ungläubig an. Wie konnte er nur behaupten, sein Herz sei schöner?

Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz und lachte. "Du machst wohl einen Scherz!", sagte er. "Wie kannst du dein Herz mit meinem vergleichen? Meines ist makellos und perfekt, deines jedoch ein Durcheinander aus Narben und Tränen."

"Ja", sagte der alte Mann, "deines sieht zwar makellos aus, aber ich wollte niemals mit dir tauschen. Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe geschenkt habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen und oft geben sie mir dann ein Stückchen ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt. Aber weil die Stücke nicht genau gleich sind, habe ich einige raue Ecken und Kanten. Aber genau diese schätze ich sehr, denn sie erinnern mich an die Liebe, die ich mit diesen Menschen teilte. Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat. Das sind die leeren Furchen, denn Liebe zu geben, heißt manchmal auch, ein Risiko einzugehen. Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen, denn auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde und empfunden habe. Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen werden. Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?"

Der junge Mann stand still da, und ihm rannen die Tränen über die Wangen. Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem makellosen, perfekten, jungen und schönen Herz, riss ein Stückchen heraus und bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an. Der alte Mann nahm das Angebot an und setzte das Stück in sein Herz. Anschließend nahm er ein Stück seines alten, vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde des jungen Mannes Herzens. Perfekt passte es allerdings nicht, da es einige ausgefranste Ränder hatte. Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, jedoch schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes, wie sie in sein Herz floss. Sie umarmten sich und gingen Seite an Seite fort.

Ein Stück Herz schenkt Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

16. Wunder-voller Adventstag

Hätten Sie auch hin und wieder mal das ein oder andere – und das möglichst JETZT GLEICH und/oder SOFORT! Geht es Ihnen so hin und wieder auch mal einfach nicht schnell genug? Und haben Sie sich nicht auch schon mal - so ganz im Geheimen natürlich nur - gewünscht, Sie könnten den Preis schon vor der Leistung erhalten? Haben Sie sich in der einen oder anderen Situation nicht auch schon mal gewünscht, bereits angekommen zu sein, bevor Sie losgegangen sind?

Was willst Du?

*Ein junger Mann betrat im Traum einen Laden.
Hinter der Theke stand ein Engel.*

*Hastig fragte er ihn:
„Was verkaufen Sie, mein Herr?“
Der Engel antwortete freundlich:
„Alles, was Sie wollen.“*

*Der junge Mann begann aufzuzählen:
„Dann hätte ich gern das Ende aller Kriege in der Welt,
bessere Bedingungen für die Randgruppen der Gesellschaft,
Beseitigung der Elendsviertel in Lateinamerika,
Arbeit für die Arbeitslosen,
mehr Gemeinschaft und Liebe in der Kirche,
und ... und und ...*

*Da fiel ihm der Engel ins Wort:
„Entschuldigen Sie, junger Mann, Sie haben
mich falsch verstanden.*

Wir verkaufen keine Früchte, wir verkaufen nur den Samen!“

(Unbekannter Verfasser)

Unsere Wünsche, Gedanken, Vorstellungen, Ideen, Visionen und Träume sind Samen, die Früchte das Wunder der Ernte, das Ergebnis, das Resultat, das aus den Samen (er-)wächst.

Zwischen Samen und Frucht aber liegen Zeit, Vertrauen, Geduld, Beharrlichkeit, manchmal auch Mut und vor allem das **entsprechende T U N**.

Wünsche können eben sofort erledigt werden, Wunder allerdings, die dauern etwas länger!

***Wer etwas weiß, kann noch nichts.
Doch auch Können bewirkt noch nichts.
Erst das TUN verändert die Welt.***

Unbekannt

Wir wünschen Ihnen einen schönen Tag

Ihr **KirschTrainingsTeam**

17. Wunder-voller Adventstag

Vielleicht schließt sich der ein oder andere von Ihnen dem Wunschzettel einer geplagten Hausfrau an, die lauter Wünsche hat, die bloß's Christkendale erfüllla kah.



Wunschzettel einer geplagten Hausfrau

*Lieab's Christkendale, willsch Du mir ebb's schenka,
i'h tät dau an so manches denka:
An Hafa, der wo selber kocha kah,
an Ehemah, der geara schpüala ma'.*

*An Automat, wo allweil `s Geld raushupft,
und a Häckale, wo selber `s Ohkraut zupft.
An Maulkorb für mei lieaba Schwiegermuatt'r,
an halba Zentner Katzafuatt'r.*

*A Zwergle, wo em Opa sei Gebiß nauchtrait
und d' Triangel in der Hos' zemnait.
An Kopf, der ganz g'wiß nix vergisst
und a Familie, dia, was i'h koch, au ohne maula isst:*

*Und nau vielleicht no für mei Modellfigur
in Größe 36 a Sonntagshäsmontur.
Lauter Wunsch, dia bloß's Christkendale erfüllla kah,
jetzt probier i'h `s halt und schreib `s mal auf da Zett'l na*

Was meinen Sie, ab und zu einen Topf zu haben der selber kocht, wäre nicht das Schlechteste – oder? (ich füge noch hinzu: ...und sich selbst abspült und wegräumt!!!)
Ich denk, ein Kopf der nix vergisst, ist auch nicht verkehrt!

Einen wunderschönen 17. Advent wünscht Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

PS.: ... und ein Häckele, wo selber Unkraut zupft, das wäre sicher auch nicht zu verachten!!!
... und wie wäre es mit einer Schneeschaufel, die morgens in aller Frühe den Gehsteig räumt?
... und nicht zu vergessen, einem Bügeleisen, das selbständig bügelt???

Wunder kommen nur zu denen, die daran glauben.

Franz. Sprichwort

18. Wunder-voller Adventstag

Erinnern Sie sich noch an das Wunder, auf das ich Sie am 1. Advent aufmerksam gemacht habe - Ihre Gedanken(kraft)? Unsere Gedanken sind Energie, unendlich kraftvolle, kreative und schöpferische Energie. Jeder Mensch gestaltet damit sein Leben ob ihm dies nun bewusst ist oder nicht und ob er es glaubt oder nicht. Zusätzlich zu diesen wunder-vollen Schöpfungskräften, hat der Mensch auch noch den freien Willen. Jedoch ist diese Möglichkeit der freien Wahl zwangsläufig auch immer mit einer Entscheidung, die getroffen werden muss, verbunden.

So haben Sie zwar einerseits die freie Auswahl unter dem unbegrenzten >Gedankenangebot<, werden jedoch andererseits dazu gezwungen, sich zu entscheiden, was Sie davon gerne hätten! Sie haben die Freiheit der Wahl, zu wählen zwischen Freude und Leid, Glück und Pech, Mangel oder Fülle, müssen dann aber >ernten<, was Sie gesät haben. **Alles liegt allein in Ihrer Hand!**

Dazu eine kleine Geschichte

In einem fernen Ort lebte ein alter weiser Mann. Er war beliebt im ganzen Land, und wann immer einer seiner Mitmenschen Sorgen hatte, ging er zu ihm, um Rat zu holen; denn der alte weise Mann konnte aus einer reichen Lebenserfahrung schöpfen und gab stets guten Rat. Dies wiederum machte seine Mitbürger neidisch, die selbst gern für klug und weise gehalten worden wären. Sie beschlossen dem alten Mann eine Falle zu stellen. Aber wie?

Nach längerem Nachdenken kam man auf folgende Idee: Man wollte ein winziges Mäuslein fangen, es dem alten Mann in der geschlossenen Hand präsentieren und ihn fragen, was sich in der Hand befände. Sollte der alte Mann die Frage wider Erwarten richtig beantworten, so würde er mit Sicherheit an einer weiteren Frage scheitern, nämlich der, ob es sich bei dem Mäuslein um ein lebendes oder um ein totes handele. Würde er nämlich sagen, es handele sich um ein lebendes, so könne man die Hand zudrücken, und das Mäuslein sei tot. Würde er hingegen sagen, es handele sich um ein totes Mäuschen, so könne man die Hand öffnen und das Mäuschen herumlaufen lassen.

So vorbereitet, erschien man vor dem alten weisen Mann und fragte ihn wie beabsichtigt.

Nach wenigen Überlegungen antwortete der alte weise Mann auf die erste Frage: „Das was ihr in der Hand haltet, kann nur ein winziges Mäuslein sein.“

„Nun gut“, sagten die Neidischen, „da magst du recht haben, aber handelt es sich um ein lebendes oder um ein totes Mäuslein?“

Der alte weise Mann wiegte seinen Kopf eine Weile hin und her, dann schaute er seinen Mitbürgern in die Augen und sagte: „Ob das, was ihr in der Hand habt, lebt oder tot ist, das liegt allein in eurer Hand.“

(Fundort unbekannt)

ALLES liegt allein in der Hand eines jeden Menschen selbst, auch wenn wir das oft nicht erkennen oder nicht wahrhaben wollen. Wir sind für unser Leben, bzw. für unsere Gedanken, mit denen wir unser Leben gestalten, selbst verantwortlich, denn wir sind und waren es, die in jedem einzelnen Fall bewusst oder unbewusst die letztendliche Entscheidung treffen oder getroffen haben.

Ob das, was ich tue, Frieden oder Kampf wird oder bringt, liegt allein in meiner Hand, denn ich entscheide, welche Gedankenform ich wähle.

Ob das, was ich tue, Glück oder Unglück bedeutet oder bringt, liegt allein in meiner Hand, denn ich entscheide, welche Gedankenform ich wähle.

Ob das, was ich tue Freude oder Leid bedeutet oder bringt, liegt allein in meiner Hand, denn ich entscheide, welche Gedankenform ich wähle.

Ob das, was ich tue, Liebe-voll oder Hass-erfüllt ist, liegt allein in meiner Hand, denn ich entscheide, welche Gedankenform ich wähle.

Ob das, was ich tue, leicht oder schwer ist oder wird, liegt allein in meiner Hand, denn ich entscheide, welche Gedankenform ich wähle.

Ob mein Leben wunder-voll oder „Zufall“ ist, liegt allein in meiner Hand, denn ich entscheide, welche Gedankenform ich wähle.

**Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.**

Albert Schweitzer

Einen wunder-vollen 17. Advent wünscht ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

19. Wunder-voller Adventstag

Sind Sie morgens schon mal wach geworden und spürten - aus unerfindlichen Gründen – *>heute ist nicht mein Tag<?* Sie fühlten sich einfach nur mies, waren schlecht gelaunt, und der morgendliche Blick in den Spiegel, ließ das Stimmungsbarometer auch nicht gerade Freudensprünge machen! Also, so einer dieser Tage, an denen Sie sich selbst nicht leiden können und das Gefühl nicht loswerden, dass auch der Rest der Welt gegen Sie ist. Nun ja, solche Tage sollen in den besten Familien vorkommen!!!

Ich kenne da ein kleines Wunder, das hilft. Haben Sie schon einmal etwas von der *>Wunderbox<* gehört? Diese Wunderbox hat viele Namen. Man nennt sie auch *Trostkasten*, *Mutmachkiste* oder einfach *Gute – Laune Box*. Sie hat schon bei vielen Menschen – ob groß oder klein, jung oder alt - wahre Wunder bewirkt.

1. Für diese Wunderbox suchen Sie sich eine nicht zu kleine Schachtel oder ein schönes Kästchen. Sie können z.B. einen Schuhkarton nehmen und diesen nach Ihrem Geschmack selbst gestalten oder einen Photokasten, der Ihnen gut gefällt, bereits fertig kaufen.
2. In die von Ihnen ausgesuchte Schachtel legen Sie nun lauter Dinge und Gegenstände, die Ihnen irgendwann einmal Freude bereitet haben. Briefe, Photos, Geschenke, Andenken, Zeichnungen, etc - also lauter Utensilien, die für Sie mit angenehmen, wunder-vollen Gedanken und schönen, freudigen und wertvollen Erinnerungen verbunden sind.
3. Ab sofort nehmen Sie diese Wunderbox immer dann zur Hand und sehen hinein, wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht. Nehmen Sie die einzelnen Dinge in die Hand, erinnern Sie sich an das, was für Sie damit verbunden ist. Machen Sie sich die Erinnerungen bewusst und spüren Sie all die guten Empfindungen, die Sie im Zusammenhang mit dem entsprechen Teil hatten. Genießen und lächeln Sie. Nehmen Sie ein Teil nach dem anderen in die Hand und lassen Sie sich überraschen, was bei und mit Ihnen geschieht. Machen Sie das so lange, bis Sie merken, es geht Ihnen besser. Bis das Wunder geschehen ist, dass dieser Tag doch noch zu Ihrem Tag wird!

Empfehlung: Diese Wunderbox legen Sie sich am besten an Ihren *>guten Tagen<* zu!!!

Sollten Sie also wieder einmal aufwachen und *>einen dieser miesen Tage haben<*, dann wissen Sie, was zu tun ist. Nehmen Sie Ihre Wunderbox und schauen Sie hinein, und erleben Sie, wie ein Wunder geschehen kann. Fühlen Sie, wie sich Ihre Welt in kurzer Zeit verändern kann. Jeder Tag sollte die Chance bekommen, der beste und schönste Tag Ihres Lebens zu werden; denn schließlich ist jeder Tag der erste Tag vom Rest Ihres Lebens!

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.

Mark Twain

Einen wunderbaren Tag wünscht Ihnen

Ihr ***KirschTrainingsTeam***

20. Wunder-voller Adventstag



Kennen Sie das Wunder der *>unterschiedlichen Sichtweisen<?* Es handelt sich um ein uraltes Mysterium, so alt wie die Menschheit selbst! Ich bin mir sicher, dass auch Sie schon hin und wieder merk- und denkwürdigen Wundern, die aufgrund der unterschiedlichen Sichtweise zu Missverständnissen und kommunikativen Schwierigkeiten zwischen Menschen führt, begegnet sind.

Stellen Sie sich einmal einen Tisch vor, um den vier Leute sitzen. Auf dem Tisch stehen nebeneinander eine Flasche und ein Glas. Überlegen Sie einmal, wie unterschiedlich die Sichtweisen der einzelnen Personen sind, je nachdem, an welcher Seite des Tisches sie sitzen. Die eine Person sieht das Glas rechts von der Flasche stehen, sein Gegenüber das Glas links von der Flasche. Für den nächsten, der mit am Tisch sitzt, steht von seinem Standpunkt aus gesehen, das Glas vor der Flasche, und dem letzten der Vier, ist völlig unverständlich, von welchem Glas die anderen sprechen, denn er sieht nur die Flasche! Das Glas kann er von seinem Platz aus nicht sehen, da es von der Flasche verdeckt wird.

Und nun können sich die Vier trefflich streiten, wer Recht und wer Unrecht hat!

Jeder Mensch hat seine eigene Wahrheit und lebt in seiner eigenen Realität, in seiner eigenen Welt. So kann man sagen, dass es genau so viele Realitäten und Welten wie Menschen auf diesem Planeten gibt.

Jeder Mensch hat andere, eben seine ganz eigenen Erfahrungen, Eindrücke, Glaubenssätze, Normen und Werte, Ansichten, u.s.w., die sein Weltbild, seine Art zu leben beeinflussen und steuern und aus denen seine Sichtweise, sein Verhalten, Denken, Glauben und Handeln resultieren.

Der Mensch ist wie eine Schatztruhe, die angefüllt ist mit einem kostbaren, reichhaltigen und vielfältigen Schatz. In dieser "Schatztruhe Mensch" befindet sich natürlich kein Gold, kein Silber, kein Schmuck, keine Edelsteine oder ähnliches. Der Schatz in jedem Menschen besteht aus seinen ganz persönlichen Erfahrungen, seinen Erlebnissen, seiner Erziehung, seinen Glaubenssätzen, seinen Werten, seinen Normen, etc, also aus all dem, was er im Laufe seines Lebens selbst, über seine fünf Sinne, aufgenommen, erlebt, gelernt und verinnerlicht hat und aus den Beeinflussungen anderer, dem, was er von anderen übernommen und verinnerlicht hat. So gesehen ist jeder Mensch reich, aber oft gefangen in diesem, seinem eigenen Reichtum.

Reich und dennoch arm, weil ihm dieser Reichtum, dieser Schatz einerseits vieles ermöglicht, wenn er bewusst damit umgeht, ihn bewusst einsetzt und nutzt, andererseits ihn aber auch begrenzt und einschränkt, weil vieles einfach unbewusst und automatisiert geschieht.

So betrachtet hat eigentlich jeder immer und in jeder Situation recht, da jeder die Dinge in der Regel nur von seinem Standpunkt aus sieht, und sie dann auf Grund seiner Einstellung und gemäß seiner ganz persönlichen Erfahrungen als gut oder schlecht, richtig oder falsch wertet, urteilt und verurteilt. Grundsätzlich ist alles wie es ist - es ist.

Eines Tages nahm ein Mann seinen Sohn mit aufs Land, um ihm zu zeigen, wie arme Leute leben. Vater und Sohn verbrachten einen Tag und eine Nacht auf einer Farm einer sehr armen Familie.

Als sie wieder zurückkehrten, fragte der Vater seinen Sohn: "Wie war dieser Ausflug?" "Sehr interessant!" antwortete der Sohn. "Und hast du gesehen, wie arm Menschen sein können?" "Oh ja, Vater, das habe ich gesehen." "Was hast du also gelernt?" fragte der Vater. Und der Sohn antwortete: "Ich habe gesehen, dass wir einen Hund haben und die Leute auf der Farm haben vier. Wir haben einen Swimmingpool, der bis zur Mitte unseres Gartens reicht, und sie haben einen See, der gar nicht mehr aufhört. Wir haben prächtige Lampen in unserem Garten und sie haben die Sterne. Unsere Terrasse reicht bis zum Vorgarten und sie haben den ganzen Horizont."

Der Vater war sprachlos.

Und der Sohn fügte noch hinzu: "Danke Vater, dass du mir gezeigt hast, wie arm wir sind."

(Quelle unbekannt)

Einen schönen Tag wünscht Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

21. Wunder-voller Adventstag



Heute geht es um ein besonders eigenartiges Wunder - das heißt Wunder >Zeit<!

Es ist schon eine recht wundersame Sache, die Sache mit der Zeit! Man sieht sie nicht, man hört, fühlt, riecht und schmeckt sie auch nicht, dennoch gibt es sie. Sie wird - dem ungeachtet - gemessen und uns auch angezeigt. Wir leben nach und mit der Zeit. Einerseits erleichtert sie unser Leben - andererseits allerdings kann sie es auch so richtig kompliziert machen. Ganz gleich ob wir Zeit bewusst planen, sie festzuhalten oder zu verlangsamen versuchen, versuchen mit ihr Schritt halten zu wollen, unser Lebenstempo energisch beschleunigen oder sie einfach nur verstreichen lassen, die Zeit bestimmt uns und unser Leben – sie hat uns und mit uns auch unser gesamtes Leben fest im Griff!!!

Wie kann es zum Beispiel sein, dass einige Menschen scheinbar Zeit im Überfluss besitzen, während andere an ständigem Zeitmangel leiden, bis hin zu der Behauptung >keine< Zeit zu haben?

Man höre und staune, es soll sogar Zeitdiebe geben! Langfinger, die die kostbare Zeit anderer entwenden, ihnen wertvolle Sekunden, Minuten, Stunden rauben!!! Weiter gibt es Mitmenschen, die behaupten, ihnen laufe die Zeit davon. Ob sie die Zeit vielleicht besser einsperren oder anbinden sollten, damit sie ihnen nicht davonlaufen kann?

Wieder anderen reicht scheinbar >die Zeit< nicht. Sie sprechen von einer >richtigen< und einer >falschen< Zeit. Wenn man dieser Sache Glauben schenkt, so ist es durchaus möglich zur falschen Zeit am falschen Ort oder zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Ich habe mich daraufhin gefragt, ob es wohl auch möglich ist, zur richtigen Zeit am falschen Ort, bzw. zur falschen Zeit am richtigen Ort zu sein?

Dann gibt es auch noch die Spezies Mensch, für die Zeit Geld ist. Ich weiß zwar nicht, wie es Ihnen geht, jedoch ich fände es interessant zu erfahren ob diese Menschen eine Möglichkeit gefunden haben, im Supermarkt, beim Bäcker oder Metzger mit Zeit bezahlen können!!!

Heutzutage denkt sich (fast) niemand mehr etwas dabei, wenn jemand äußert, >er habe keine Zeit! < Eine solche Aussage wird in der Regel Kritik- und Diskussionslos akzeptiert und auch nicht weiter hinterfragt, denn >gute< Argumente und Begründungen für permanenten Zeitmangel gibt es mehr als genug. Beweisen und unterstreichen nicht sogar erst ungeheurer Stress und enormer Druck die Tüchtigkeit, Fähigkeit, Rechtschaffenheit und Wichtigkeit eines Menschen?

Obwohl ein Tag aus exakt 24 Stunden besteht sind Zeitverständnis und Zeitbewusstsein von Mensch zu Mensch so unterschiedlich, einzigartig und einmalig wie der Mensch selbst.

Dessen ungeachtet ist das, was auf dieser Erde am Gerechtesten verteilt ist, die Zeit, denn jeder – wirklich jeder - hat davon 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Auch bezüglich der ihm zur Verfügung stehenden Zeit entscheidet letztlich immer jeder selbst, was er mit ihr macht (oder sie mit ihm?). Ob er sie bewusst und wert-voll nutzt, sie verplumpert oder vergeudet, sie sich rauben oder sie gar fortlaufen lässt, ist jedem Menschen selbst überlassen.

Nimm dir Zeit..

Nimm dir Zeit zum Arbeiten – es ist der Preis des Erfolges.

Nimm dir Zeit zum Denken – es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit zum Spielen – es ist das Geheimnis ewiger Jugend.

Nimm dir Zeit zum Lesen – es ist der Brunnen der Weisheit.

Nimm dir Zeit zum Träumen – bringt dich den Sternen näher

Nimm dir Zeit, zu lieben und geliebt zu werden – es ist der wahre Reichtum des Lebens.

Nimm dir Zeit, dich umzuschauen – der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.

Nimm dir Zeit zum Lachen – es ist die Musik der Seele.

Nimm dir Zeit, freundlich zu sein – es ist der Weg zum Glück.

Unbekannt

Und ich möchte noch hinzufügen:

Nimm dir Zeit für deine Gedanken - sie gestalten dich und dein Leben!

Alle Zeit der Welt wünscht Ihnen

Ihr ***KirschTrainingsTeam***

22. Wunder-voller Adventstag

Ich möchte das gestrige Wunder >Zeit< heute noch mit ein paar Zeilen über den Wert der Zeit ergänzen bzw. abrunden.

Vom Wert der Zeit

***Um den Wert eines Jahres zu erfahren,
frage einen Studenten,
der im Schlussexamen durchgefallen ist.***

***Um den Wert eines Monats zu erfahren,
frage eine Mutter,
die ein Kind zu früh zur Welt gebracht hat.***

***Um den Wert einer Woche zu erfahren,
frage den Herausgeber einer Wochenzeitschrift.***

***Um den Wert einer Stunde zu erfahren,
frage die Verliebten,
die darauf warten, sich zu sehen.***

***Um den Wert einer Minute zu erfahren,
frage jemanden,
der seinen Bus, seinen Zug oder seinen Flug verpasst hat.***

***Um den Wert einer Sekunde zu erfahren,
frage jemanden,
der einen Unfall überlebt hat.***

***Um den Wert einer Millisekunde zu erfahren,
frage jemanden,
der bei den Olympischen Spielen eine
Silbermedaille gewonnen hat.***

***Die Zeit wartet auf niemanden.
Darum sammle jeden Moment, der dir bleibt,
denn er ist wertvoll.***

***Teile ihn mit besonderen Menschen,
dann wird er noch wertvoller.***

(unbekannt)

Einen wertvollen Tag mit vielen wertvollen Momenten wünscht Ihnen

Ihr **KirschTrainingsTeam**

23. Wunder-voller Adventstag

Heute >steckt< in unserem Advents(wunder)kalender ein besonderes Wunder, das Wunder der >Dankbarkeit<.

Dankbarkeit zu empfinden ist ein Leichtes, wenn unser Leben harmonisch, stimmig, erfolgreich, also insgesamt >rund< läuft und es uns einfach >nur< gut geht. In solchen Zeiten sind wir in der Lage, unser Leben dankbar zu genießen und wertzuschätzen. In solchen Zeiten können wir die Dankbarkeit in unserem Herzen ganz deutlich spüren und strahlen diese auch aus.

Jedoch wie sieht es mit der Dankbarkeit in jenen Momenten und Augenblicken aus, die wir als nicht so >toll< bezeichnen, und die wir dann gerne als negativ, unerfreulich, schrecklich, schmerzlich oder traurig charakterisieren.

Wo jedoch bleibt die Dankbarkeit in Zeiten von Krankheit, Verlust, Schmerz und Trauer? In Zeiten der Sorge und in Zeiträumen, in denen wir mit Schwierigkeiten, Problemen und Hindernissen konfrontiert werden? Wie ist das mit der Dankbarkeit in Zeiten, in denen wir mit uns selbst, mit anderen, der Welt und mit dem Leben an sich hadern.

Dankbarkeit ist eine Haltung des Herzens. Dankbarkeit die von Herzen kommt, aktiviert den Glauben, der Berge versetzen kann, belebt unseren Wesenskern und schenkt uns (Lebens- und Tat-) Kraft, Mut und Entschlossenheit. Dankbarkeit hat regenerierende und großartige Kräfte.

Dankbare Menschen leben jeden Augenblick bewusst und gehen mit Zufriedenheit und offenen Sinnen durch ihr Leben. Sie sind offen für die vielen großen und kleinen Wunder, denn jeder Tag ist ein großartiges und wundervolles Geschenk, in dem immer neue Chancen, Möglichkeiten und Wunder aller Arten enthalten sind.

Menschen, deren Herz von Liebe und Dankbarkeit erfüllt ist, bemerken staunend und dankbar die vielen, vielen Wunder, die kleinen und großen Geheimnisse und die bewundernswerte Schönheit von denen sie, gleich in welcher Situation ihres Lebens, stets umgeben sind. Dankbarkeit schafft ständig neue Gründe sich dankbar zu fühlen.

Jeder Mensch, jede Situation, alles und jedem der uns und dem wir begegnen lehrt uns etwas, hilft uns, etwas über uns zu erfahren und uns selbst zu erkennen. Daher sollten wir nicht nur für das, was wir mögen und schön finden, für die Menschen, Situationen und/oder Begebenheiten die wir mögen und lieben, dankbar sein, sondern auch (und vor allem!) für die, die wir nicht mögen. Wir sollten für alles in unserem Leben, sowohl für die Höhen als auch für die Tiefen, für alle Biegungen, Kurven und Wendungen, Umleitungen, Schnellstrassen, Autobahnen und auch Sackgassen, die unser Leben und damit uns ausmachen, von Herzen dankbar sein. Von den steinigten Wegen, den Hindernissen und Schwierigkeiten lernen wir oft viel mehr, als von den ebenen, geraden Strasse, die durch unser Leben führen.

Angst sieht Unmöglichkeiten und Grenzen - Dankbarkeit dagegen Möglichkeiten und Chancen!

Dankbarkeit ist ein Magnet, der Glück, Zufriedenheit, harmonische Beziehungen und ein gesundes, erfüllendes und stimmiges Leben anzieht, denn dankbare Menschen denken dankbare Gedanken, worauf wiederum ein entsprechender Erfolg er-folgen muss. Unser Morgen ist das Ergebnis unserer heutigen Gedanken.

***Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder;
sie gebe das Empfangene zehnfach zurück.***

(unbekannt)

Ein herzliches Danke an Sie

Ihr **KirschTrainingsTeam**

24. Wunder-voller Adventstag

Schauen wir uns heute das letzte Wunder an, das in unserem Advents(wunder)kalender enthalten ist. Es ist das Wunder, es sind die mannigfaltigen Wunder, die durch das Anzünden einer oder vieler Kerzen geschehen können.

Die Kerze spielte im Leben des Menschen schon immer eine besondere Rolle, denn schon von alters her hatte der Mensch Sehnsucht nach Licht und Wärme. Auch Kerzen und Weihnachten gehören einfach zusammen, denn Weihnachten ist ein Lichterfest. Weihnachtskerzen werden seit ungefähr 500 Jahren aufgestellt, wobei der Brauch, im Winter Lichter vor Fenster und Türen zu stellen, noch viel weiter zurück reicht. Ein Weihnachtsfest ohne Kerzen kann sich wohl kaum jemand wirklich vorstellen. Weihnachten ohne die Wärme, die Harmonie, den Frieden und die erhabene, feierliche und festliche Atmosphäre die brennende Kerzen verbreiten?

Seit urdenklichen Zeiten haben Menschen an heiligen Orten Kerzen angezündet, und in vielen Kulturen und Traditionen dieser Erde ist das Anzünden einer Kerze eine heilige Handlung. Die Flamme ist Sinnbild der Hoffnung, des Lebens, der Wahrheit, Tugend und Weisheit. Das Entzünden einer Kerze bedeutet mehr als man mit Worten ausdrücken kann. Kerzen verbreiten Atmosphäre, Romantik und vermitteln ein Gefühl von Wärme, Ruhe, Herzlichkeit, Geborgenheit, Frieden und Harmonie. Ihr Licht verzaubert Kinder wie Erwachsene gleichermaßen. Kerzen werden auch bewusst aus Dankbarkeit oder zum Gedenken entzündet oder viele Kerzen, als Hoffnungslichter.

Vor einiger Zeit bekam ich anlässlich der Abschlussveranstaltung einer unserer Angebote als Dankeschön eine – ich sollte besser sagen - drei Bienenwachskerzen geschenkt. Die drei Kerzen waren im unteren Drittel miteinander verflochten. Zu diesem Kerzenkunstwerk, das aus der Kerzenwerkstatt der Jean-Schoch-Werkgemeinschaft stammte, gab es ein Begleitschreiben mit wichtigen Hinweisen für die Kerzen-Kunden und die *>Ansprache einer Kerze<*.

Ansprache einer Kerze:

Ihr habt mich angezündet und schaut –nachdenklich oder versonnen- in mein Licht. Vielleicht freut ihr euch ein bisschen dabei. Ich jedenfalls freue mich, dass ich brenne. Würde ich nicht brennen, läge ich in einem Karton mit anderen, die auch nicht brennen. In so einem Karton haben wir überhaupt keinen Sinn. Da liegen wir nur herum.

Einen Sinn habe ich nur, wenn ich brenne. Und jetzt brenne ich. Aber seit ich brenne, bin ich schon ein kleines Stück kürzer geworden. Das ist schade, denn ich kann mir ausrechnen, wann ich nur noch ein kleines Stümpfchen bin. Aber so ist das: es gibt nur zwei Möglichkeiten:

Entweder ich bleibe ganz und unversehrt im Karton, dann werde ich nicht kürzer, dann geht mir überhaupt nichts ab – aber dann weiß ich nicht, was ich eigentlich soll oder ich gebe Licht und Wärme, dann weiß ich, wofür ich da bin; dann muss ich also etwas geben dafür: von mir selbst, mich selber. Das ist schöner, als kalt und dunkel im Karton.

So ist das auch bei euch Menschen, genauso.

Entweder ihr bleibt für euch, dann passiert euch nichts, dann geht euch nichts ab, aber dann wisst ihr auch nicht so recht, warum.

Dann seid ihr wie Kerzen im Karton. Oder ihr gebt Licht und Wärme. Dann habt ihr einen Sinn. Dann freuen sich die Menschen, dass es euch gibt. Dann seid ihr nicht vergebens da. Aber dafür müsst ihr etwas geben: von euch selber, vor allem, was in euch lebendig ist: von eurer Freude, eurer Herzlichkeit, von eurer Treue, eurem Lachen, eurer Traurigkeit, von euren Ängsten, euren Sehnsüchten, von allem, was in euch ist.

Ihr braucht keine Angst zu haben, wenn ihr dabei kürzer werdet. Das ist nur äußerlich. Innen werdet ihr immer heller. Denkt ruhig daran, wenn ihr in eine brennende Kerze seht, denn so eine Kerze seid ihr selber.

Ich bin nur eine kleine einzelne Kerze. Wenn ich alleine brenne, ist mein Licht nicht groß und die Wärme, die ich gebe, ist gering. Ich allein, das ist nicht viel. Aber mit anderen zusammen ist das Licht groß und die Wärme stark.

*Bei euch Menschen ist das genauso. Einzeln für euch genommen, ist das Licht nicht gewaltig, und die Wärme klein. Aber zusammen mit anderen, da seid ihr viel! **Licht ist ansteckend!***

An dieser Stelle möchte ich mich sehr herzlich bei der **Jean-Schoch-Werkgemeinschaft**, bei Herrn Max V. Limbacher vom **Haus Sonne Walsheim**, als Bereichsleiter Werkstätten, bedanken, dass ich die Erlaubnis bekam, diese wunderschönen Zeilen in meinem Advents(wunder)kalender aufzunehmen.

Haus Sonne, zu dem die Jean-Schoch-Werkgemeinschaft gehört, ist ein Heil- und Erziehungsinstitut für Seelenpflege-bedürftige Kinder, Jugendliche und Erwachsene und ein Lebensort für Menschen mit anderen, oft ganz besonderen Fähigkeiten. Grundlage der Arbeit ist die Anthroposophie Rudolf Steiners und das darin begründete Menschen- und Naturverständnis.

Mehr zur Geschichte, zum Leben und zur Arbeit dieser Einrichtung erfahren Sie unter: <http://www.haussonne.de/>

***Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien von ganzem Herzen
ein friedliches und gesegnetes Weihnachtsfest,
sowie ein gesundes und wunder-volles Jahr 2007.***

***Mit lieben Grüßen
Ihr KirschTrainingsTeam
Karin und Roland Kirsch***

*© Kirschtraining 2006. Alle Rechte vorbehalten. Keine Veröffentlichung ohne ausdrückliche
Genehmigung.*