

Gott, schenke unseren Seelen Ruhe in der Unruhe der Zeit.

Sich erholen heißt: sich das holen,
was wir für unser Leben und für unsere Seele brauchen.
Es heißt: sich erlauben, ganz wir selbst zu sein,
frei von allen Erwartungen unserer Umgebung,
das Leben genießen und so wahrhaft zur Ruhe zu kommen.
(Anselm Grün)



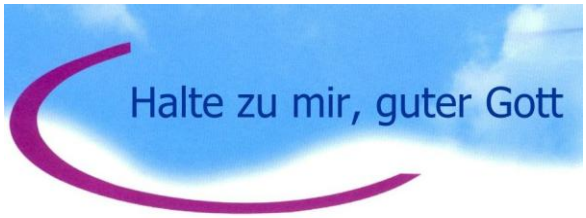
Man sollte sich Entspannung gönnen. Leistungsfähiger und lebhafter werden wir uns nach einer Ruhepause erheben.

(Seneca)

Warum .....



Eines Tages kam ein Mann zu einem Gelehrten und wollte von ihm wissen: „Meister, warum sind reiche Menschen meist so hartherzig und kalt?“ Ohne darauf zu antworten, forderte ihn der Meister auf: „Geh ans Fenster und blicke durch die Scheibe?“ Der Mann trat ans Fenster und sah hinaus. „Was siehst du?“ „Was soll ich schon sehen? Ich sehe die Menschen, die Straße, den Park, den blauen Himmel, die Sonne.“ Nun verlangte der Meister vom Mann, sich vor den Spiegel zu stellen – was dieser auch tat. „Und was siehst du nun?“ „Na ich sehe mich!“, antwortete ihm der Mann verdutzt. Damit hast du dir deine Frage selbst beantwortet: „Das Fensterglas unterscheidet sich vom Spiegel nur durch eine Silberschicht. Nur durch dieses bisschen Silber siehst du plötzlich nur noch dich!“
(Chassidische Erzählung)



Manche leben danach: Man soll den Menschen schätzen nicht nach dem, was er uns tun kann, sondern nach dem, was er uns ist.

(Peter Rosegger)

Gut sein ist Glück.

(Marie von Ebner-Eschenbach)



„SCHMUNZELIGES“

Ein junger Mann bewirbt sich um eine Anstellung. Er muss viele Fragen über sich ergehen lassen. Zum Schluss will der Chef noch wissen: „Verfügen Sie auch über den notwendigen Ehrgeiz?“ – „Und ob!“ Ich werde nicht eher ruhen, bis ich auf Ihrem Stuhl sitze!“

Was dem Leben Festigkeit, Beständigkeit,
Gelassenheit und Ruhe verleiht, das ist die Treue.
Sie hat viele Formen: Treue gegenüber Menschen, Treue im Glauben,
Treue in der Gesinnung, in der Berufsausübung,
in der Bewahrung geistiger Werte und im Bezeugen derselben.
(Paul Schibler)



„SCHMUNZELIGES“

Als der Patient das Sprechzimmer betritt, wird er vom Arzt mit besorgter Miene empfangen: „Sie sehen gar nicht gut aus!“ – „Daran ist meine ständige Schlaflosigkeit schuld, Herr Doktor!“ – „Na, dann sollten wir zunächst den Grund Ihrer Schlaflosigkeit beseitigen!“ – Das wird nicht gehen, Herr Doktor, meine Frau und ich hängen so an den Zwillingen!“

Ein Gramm gutes Beispiel wirkt mehr als ein Zentner Worte.