



Aktiv Äterwerden in Euskirchen“



Die **Sonne** im Juli 2024, Vereinsinformationen

*Die **Sonne** gibt uns Wärme, sie gibt uns Licht. Ist sie im Herzen, spürt man die Kälte nicht. (Renate von Elm)*

Zeckenwanderung statt Schneckenwanderung



Statt gepflegtem Wanderweg - Naturpfad. Dieser führte die Wandergruppe mitten durch die Blumenwiesen. Die Vereinsschnecken waren nach Wisskirchen gefahren, um das neu angelegte Bett für den Veybach in Augenschein zu nehmen. Es ist so angelegt, dass - hoffentlich- die Häuser der Wisskirchener besser vor Hochwasser geschützt sind. Zurück zu den Wiesen. Blumenwiesen sind nicht nur gut für Insekten, sondern auch ein prächtiger Anblick beim Wandern. Die



Wiesen waren voller blauer Kornblumen, leuchtender Mohnblumen und Margeriten. Die Gefahren eines solchen Weges liegen darin, dass dort den Vereinsschnecken die Zecken drohen. Das weiß man aus der Presse. Die Presse berichtet auch darüber, dass die Zecken jedes Jahr mehr werden und neue und gefährlichere Arten auf dem Weg zu uns sind. Das minderte die Freude an der Blütenpracht ein wenig. Interessant waren die Nadelbäume, auf denen in großer Zahl kleine Zapfen wuchsen. Sie sahen aus wie hochkant wachsende Kerzen. Erfreulich war, dass das Wetter nicht das prophezeite Gewitter brachte, sondern sich ein blauweißer Himmel zeigte, der das Wandern angenehm gestaltete. Die Wanderung der Gruppe aus 12 Wander*innen dauerte ungefähr 90 Minuten. Sie endete, wie üblich mit einer Einkehr, diesmal im Cafesito am Ruhrpark in Euskirchen



**Bildet sich eine neue Gruppe, eine Diskussionsgruppe
mit dem inhaltlichen Dreiklang:
Schutz der Natur – soziale Gerechtigkeit – Ökonomie?
Themen: Ernährung – Bepflanzung – Verpackung – Einkauf**



Um die Möglichkeiten für diese neue Gruppe abzuklären, trafen sich Vereinsmitglieder am 12. Juni. Eingeladen hatte unser Vereinsmitglied Günther Schmidt (Bildmitte), der auch außerhalb unseres Vereins mit diesen Themen aktiv ist, z.B. in der Gruppe „Omas for future“, nicht zu verwechseln mit der Gruppe

„Omas gegen rechts“. Günther Schmidt merkte dabei an, dass natürlich auch Opas wie er in der Gruppe willkommen sind. Eine Gruppe, die sich mit gesellschaftlichen Themen wie z.B. dem Schutz unserer S.1

Umwelt beschäftigt, passt gut in das Profil unseres Vereins. Denn in unserer Satzung ist „Bildung“ als zentrale Aufgabe erwähnt.

Ob die Gruppe zustande kommt, muss sich erst zeigen, aber nach dem Treffen der Interessierten sieht es dafür sehr positiv aus. Günther Schmidt betonte in seinen Eröffnungsworten, es sei hilfreich, die Möglichkeiten des Einzelnen ins Auge zu fassen, nicht die großen Themen, die zwar wichtig sind, bei denen aber der Einzelne in seinem Alltag nicht wirklich etwas bewirken könne. Am besten, man gehe von seiner eigenen Gesundheit aus, einem zentralen Punkt gerade für Senioren. Ziel ist es herauszufinden, was der einzelne Bürger tun kann, um gesünder zu leben und umweltbewusster zu handeln?

Dies kann man nicht allein dadurch herausfinden, dass man an einem großen Tisch sitzt und Wissen und Argumente austauscht. Es gibt außerhalb unseres Verein einige Ausflugsziele, bei denen man durch eigene Anschauung und aufmerksames Zuhören wichtige Erkenntnisse besser und schneller gewinnen kann. Also sollen Ausflüge und Fahrten von der neuen Gruppen unternommen werden, die allen offen stehen sollen, eventuell auch Nichtmitgliedern. Dann müsste man aber in die Öffentlichkeit gehen. Bei der Auswahl der Ziele wird Günther Schmidt mit seinem Wissen eine große Rolle spielen. Man könnte sich auch vorstellen, dass die Gruppe bei Aktionstagen mitmacht. Natürlich werden die Ergebnisse der Gruppenarbeit auch in die **Sonne** Eingang finden. Wann und wie oft die Gruppe sich treffen wird, ist noch nicht geklärt. Auch gibt es noch keinen Termin für ein nächstes Treffen, der wird aber bald an der Infotafel zu finden sein. Eine Frage aber kann sich jeder stellen?



Bist du ein „Guter Vorfahre“?

Infos aus der „entstehenden“ Umweltgruppe:

Hinterlasst euren Enkeln eine lebenswerte Welt!

Gute Fette – schlechte Fette



Schlechte Fette schaden der Gesundheit.

Sie bestehen aus vielen **gesättigten Fettsäuren**.

Sie sind meist tierischen Ursprungs, z.B. Fleisch, Käse, Milchprodukte. Aber auch in Palmöl sind sie enthalten.

Gefahren: erhöhte Blutfettwerte, Entzündungen im Körper, Herzerkrankungen, Diabetes Typ2, schnelleres Altern.

Gute Fette nutzen der Gesundheit.

In ihnen stecken viele **ungesättigte Fettsäuren**.

Sie sind in pflanzlichen Produkten, Samen und Nüssen enthalten.

Besonders Öle mit viel Omega-3, bzw. Omega-6 – Fettsäuren sind gesund.

Zu empfehlen ist natives Olivenöl oder natives Rapsöl.

Auch Meeresfische enthalten viel Omega-Fettsäure.

60 – 80 g Fett am Tag sind gesund.

Weiterer Vorteil von pflanzlichen Ölen für unsere Welt:

Auf 60% der landwirtschaftlichen Flächen in Deutschland werden Futtermittel für die Fleischproduktion angebaut.

Diese Flächen könnten anders und besser genutzt werden, wenn weniger Fleisch

Gegessen wird.

Gefahren der heutigen Bodennutzung in der Landwirtschaft:

vermehrtes Artensterben durch Dünger und Pflanzenschutzmittel;

vermehrte Überschwemmungen, denn Böden ohne Artenvielfalt

können viel weniger Wasser speichern.

Unsere Anregung:

häufiger Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Keime, Saaten, Öle konsumieren, die aus nachhaltigem Anbau und nicht aus Massenbepflanzung kommen.



Vereins-Divertissementchen

- a) Es gibt erste Erfolge in der Zusammenarbeit mit der Hausverwaltung unseres Hauses.
- Die aus Sicherheitsgründen erbetenen Schlüssel zur Haustür für die oberen Wohnungen sind uns zugestellt worden. Sie ermöglichen uns einen Zugang zu unseren Räumen von außen, wenn der Strom ausgefallen ist und das Rolltor von außen nicht mehr zu öffnen ist. Es muss nur geklärt werden, wo die Schlüssel aufbewahrt werden. Denn: in unseren Räumen wäre ganz schlecht!!!
 - Die defekte Toilette ist repariert.
 - Wir warten noch auf die Reparatur der Regenrinne über der Eingangstür. Gut Ding will Weile haben.

- b) Neues aus unserem Kampf um geregeltes Parken vor unserer Eingangstür und einen besseren Zugang zum Verein für Fußgänger: Hin und wieder stand ein Fahrzeug so nah an unserem Eingang, dass es fast akrobatischer Fähigkeiten aus dem Yoga-Training bedurfte, um den Treppenaufgang zu erreichen. Um das zu verhindern, steht nun vor dem Haus ein massiver Kübel, der ein zu nahes Parken verhindert. Der Kübel ist nicht nur zweckmäßig. Er verschönert auch unseren Eingangsbereich. Das betrifft zum einen die Verkleidung des Kübels mit Kacheln (Künstler: Klaus Luxem) und zum anderen seine Bepflanzung. Die „Fahrrad-Ära“ ist damit beendet.



- c) Unser Mitglied Karin Olschewski ist sehr zufrieden mit dem Zuspruch zur Tagestour, die von ihr angeregt und organisiert wurde. Weil das so gut geklappt hat, riskiert sie es, für eine nächste Tour einen Bus zu bestellen. Das wird die Mitfahrt für viele erleichtern, wenn nicht gar erst ermöglichen. Geplanter Ausflugsmonat: Oktober Ziel: Oberhausen Inhalt: Besuch des Gasometers mit der Ausstellung: Planet Ozean – weitere Möglichkeit: Besuch des Einkaufstempels CENTRO. Es werden rechtzeitig genauere Informationen bekannt gegeben.



- d) Seit kurzem ist der Verein im Besitz sehr schöner Schachfiguren. Sie sind von Günther Schiller, dem Leiter unserer Schachgruppe, gespendet. Er hat das Erbe seines Vaters gleich an uns weitergereicht. Da ein Schachbrett fehlte, hat sich Klaus Luxem gleich an die Arbeit gemacht und ein schönes Schachbrett entworfen und angefertigt.



- e) DOSADO und HARLEKIN sind eingeladen, am Freitag, den 5. Juli, beim Sommerfest des Seniorenpflegezentrums INTEGRA an der Alten Gerberstraße ihr Können zu zeigen. Martina Roth stellt mit ihren Tanzgruppen ein kleines, aber feines Programm zusammen. Erika Köllmann wird mit den SPÄTZÜNDERN, unserem Gesangsverein, sich dazugesellen und ein paar schöne Lieder anstimmen. Die **Sonne** wird berichten.

Es war einmal

- eine Betriebserkundung in der Euskirchener Zuckerfabrik

Vor ein paar Tagen landeten in meinem E-Mail-Postfach einige alte Fotos. Manfred Ehnold, früheres Mitglied, hat sie mir gesendet. Sie sind vor 10 Jahren entstanden. Ein paar davon könnt ihr euch nun anschauen – bekannte Gesichter in ungewöhnlicher Bekleidung.





Nicht nur in eigener Sache

Kürzlich hatte ich Geburtstag und erhielt Geburtstagspost vom Verein, genauer gesagt von Erika Köllmann. Die Post bestand aus einer Karte, in der auf der Vorderseite ein Foto eines wunderschönen weißen Pfau aufgeklebt war. Innen fand ich ein Gedicht des persischen Dichters Hafis.

Rosenpfad

*Dass die Rose dir zum Vorbild werde! Sonne, Tau und süßen Wind vom Osten,
allen Glanz und alles Glück der Erde weiß sie frei und unbesorgt zu kosten.
Des Propheten Weisheit braucht sie nicht: Denn sie lebt ja so, wie jener spricht.*

Es folgte ein selbstgeschriebener Text, viel schöner geschrieben, als ich es je könnte. Vielen, vielen Dank dafür. Aber ich bin ja nicht der Einzige, der solch eine Karte bekommen hat. Insgesamt müssen es über zweihundert sein, pro Jahr. Also richtig viel Arbeit. Schön, dass es so etwas in unserem Verein gibt. Ich fand die Karte ganz famos.

Wanderzirkus

Der Wanderzirkus war am Urftsee unterwegs. Dabei kamen die Wandervögel auch zur neuen Victor-Neels-Brücke. Die Victor-Neels-Brücke ist eine Stahl-Hängebrücke mit vier Seilen, die seit 2009 den Urftsee im Nationalpark Eifel überspannt. Ziel und Zweck des Brückenbaus war es, für Radfahrer und Wanderer eine Verbindung zu schaffen, um vom Urftseerandweg – sowohl von Gemünd als auch von Rurberg /Urftsperrmauer kommend – auf die Höhe jenseits des Sees zur ehemaligen NS-Ordensburg Vogelsang zu gelangen. Die Brücke wurde 2010 mit dem Preis des Deutschen Stahlbaus u. a. für ihre landschaftschonende Bauweise und umweltgerechte Ästhetik ausgezeichnet. Im Dezember 2009 wurde die Brücke nach Victor Neels benannt, der 1970–1980 Kommandant der belgischen Streitkräfte im Camp Vogelsang war. Nach Beendigung seiner aktiven Zeit war er durch verschiedene soziale Aktivitäten um eine Annäherung an die lokale Bevölkerung bemüht.

Nach Beendigung der Wanderung schafften es die Gruppemitglieder, ihren Kalorienspeicher wieder aufzuladen.



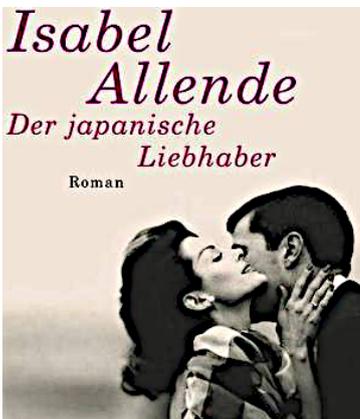
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Die Gymnastikgruppe feierte den 85. Geburtstag von Hilde Pick

10 Jahre ist Hilde Pick in unserem Verein und zehn Jahre dehnt sie ihre Muskeln und Sehnen in der Gymnastikgruppe von Gabi Szwed. Dort ist sie anerkanntes und beliebtes Mitglied. Deshalb ist es natürlich, dass ihre Gruppe ihren Geburtstag mit ihr feierte, unter anderem mit einem munteren Tänzchen.



Romeo und Julia in San Francisco Eine unmögliche Liebesgeschichte zwischen einer Oberschicht-Amerikanerin und einem japanischem Gärtner



Bereits Marlon Brando musste im Hollywoodfilm „Das kleine Teehaus“ erfahren, auf welche Ablehnung eine Beziehung zwischen einer Japanerin und einem weißen Amerikaner stieß.

Im Buch „Der japanische Liebhaber“ von Isabel Allende lernen sich Alma und Ichimei nach dem 2. Weltkrieg als Kinder kennen. Alma lebt in einem prächtigen Haus mit sehr großem Garten. Ichimeis Vater ist dort als Gärtner angestellt. Seinen Sohn bringt er mit zur Gartenarbeit. Die sich dort anbahnende Liebe zwischen den beiden Kindern übersteht die Zeit allen Hindernissen zum Trotz bis in ihr hohes Alter. Alma und Ichimei müssen ihre

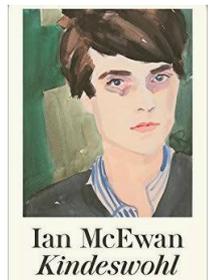


Liebe im Verborgenen leben, weil die Gesellschaft eine gemischtrassige Verbindung nicht duldet. Die beiden treffen sich heimlich in billigen Motels, schreiben sich Briefe. Auch als Alma ein Kind erwartet, ist sie zu „feige“, wie sie es selbst beurteilt, eine Ehe mit Ichimei einzugehen, und beendet zunächst einmal die Verbindung. Um einen Vater für ihr Kind zu bekommen, heiratet sie sogar ihren Cousin. Erst nach einiger Zeit kommen Ichimei und Alma, immer noch heimlich, wieder zusammen, bis zu ihrem Tod in hohem Alter.

Den Teilnehmer*innen des Lesecafés hat das Buch sehr gut gefallen. Es ist leicht zu lesen und zu verstehen; es ist spannend. Zudem ist es informativ. Man erfährt viel über die Zwangseinweisung der amerikanischen Japaner in Lager, über Zwangsprostitution, über das Aufkommen von Aids, aber auch über das Leben in einem kalifornischen Pflegeheim. Irina, eine Betreuerin aus Moldawien, erlebt die Senior*innen dort so: „Die Alten sind die lustigsten Leute überhaupt. Sie haben viel überlebt, reden, wie ihnen der Schnabel gewachsen ist, und scheren sich nicht darum, was andere von ihnen halten. Die Leute belegen Kurse und probieren Neues. Die Gemeinschaft bietet jede Menge Anregungen, und man kann der schlimmsten Geißel des Alters entkommen, der Einsamkeit.“

Das Lesecafe hat sich darauf geeinigt, in ihrem Treff am Freitag, den 26. Juli ab 15 Uhr im Wintergarten über das Buch „Kindeswohl“ von Ian McEwan zu sprechen. In „Kindeswohl“ erzählt Ian McEwan die Geschichte einer Richterin, die über Leben oder Tod entscheiden muss: Die Eltern eines 17-jährigen Leukämie-Patienten sind Zeugen Jehovas und lehnen die nötige Behandlung mit Blutprodukten ab – aus Glaubensgründen.

Schnuppergäste sind im Lesecafé herzlich willkommen. Es gibt Kaffee und etwas zum Knabbern, und es sind lauter nette Leute dabei.



Ian McEwan
Kindeswohl

Das Gruppenleitertreffen am 20. Juni Im Mittelpunkt: Die Aktionstage bei dm Was dabei herauskam.



Erfreulicherweise waren eine ganze Reihe von Gruppenleiter*innen der Einladung zu diesem Treffen gefolgt. Im Mittelpunkt standen die Aktionstage, die auf die Einladung von dm hin im Rahmen ihres Projekts „Lust auf Zukunft“ im August in oder vor den beiden dm-Filialen in der Neustraße und Roitzheimer Straße stattfinden sollen. „Älterwerden“ kann dabei auf zweierlei Weise gewinnen, einmal durch Gewinn einer

Spendensumme von 1200 Euro, zum anderen durch neue Mitglieder aufgrund unseres öffentlichen Auftritts.

Die Gruppenleiter*innen möchten dm vorschlagen, am 09.08. in die dm-Filiale in der Roitzheimer Straße und am 14.08. in die dm-Filiale in der Neustraße zu kommen. Folgende Gruppen haben sich bereit erklärt, bei den Aktionstagen mitzumachen: HARLEKIN und DOSADO, unsere beiden Tanzgruppen unter der Leitung von Martina Roth (aber nur in der Neustraße) – die Dekogruppe – die Dartgruppe – die Montagsmaler*innen – das Lesecafé – unsere Gesangsgruppe die Spätzünder.

Es kann sein, dass die eine oder andere Gruppe noch dazu kommt, nachdem in der Gruppe darüber gesprochen wurde.

Die Tanzgruppe tritt am 14.08. in der Neustraße 2 x auf, einmal von 11 bis 11:30 Uhr und von 13:30 bis 14 Uhr.

Der Infotisch ist von 11 Uhr – 17 Uhr besetzt. Josef, Karin, Marie-Luise, Willy, Martina, Reiner haben sich

bereit erklärt, zeitweise am Infostand zu sein. Am Infotisch wird die Teilnahme von weiteren Mitgliedern gebraucht. Bereit-willige werden gebeten, sich in die entsprechende Liste an der Infowand einzutragen.



Als Informationsmedien beim Infostand sollen eine spezielle Ausgabe der **Sonne**, der **Terminplan** (ganz wichtig!) und ein neu zu gestaltender Flyer ausliegen. Was sonst da noch zu sehen sein könnte, muss noch erörtert und entschieden werden.

Die Juni - Vorstandssitzung

Es wurde darüber geredet,

- dass nach drei Jahren wieder eine Steuererklärung abgegeben werden müsse, eine Aufgabe für die Schatzmeisterinnen.
- dass es ein paar stille Mitglieder gebe, die nicht mehr am Vereinsleben teilnehmen können, aber trotzdem noch Beitrag zahlen, wenn auch reduziert.
- dass säumige Beitragszahler im Verein gemahnt werden sollen. Ihre Zahl beträgt ca. 25. Sie erhalten bald Post.
- dass der Jahresbeitrag immer nur für das laufende Kalenderjahr gezahlt werden soll. Wer während des Jahres beitrifft, zahlt zunächst den Beitrag bis zum Dezember und nach dem 1. Januar den Beitrag für 2025, möglichst für das ganze Jahr. Beides erleichtert die Arbeit der Schatzmeisterinnen sehr.
- dass es bald einen Begrüßungskaffee für neue Mitglieder geben soll, und zwar am Freitag, den 19. Juli.
- dass das Frühlingfest einen Gewinn von 226 Euro erbracht hat.
- dass die Hexenküche noch Köchinnen und Köche (Männer sind nicht ausgeschlossen!) zum Mitkochen einlädt.
- dass vor der Haustür ein Poller angebracht werden soll, um ein zu nahes Parken vor der Eingangstreppe zu verhindern. Eine Entscheidung darüber ist noch nicht gefallen.
- dass die Hausverwaltung auf diverse Eingaben des Vereins noch nicht reagiert hat, Frau Zimmermann, die Hausbesitzerin, sich aber einschalten will. Dabei wurde angeregt, sie zu uns einzuladen, um eine engere Zusammenarbeit zu ermöglichen.



- dass für die Teilnahme an der dm-Aktion „Lust an Zukunft“ noch einiges zu organisieren ist. Dazu soll zu einem Gruppenleiter-Treff am 20.6. eingeladen werden, mit einer besonderen Einladung per Mail.
- dass es schön wäre, wenn ein Liedernachmittag mit gemeinsamem Gesang und mit einem Akkordeonspieler, Herr Kunze, im Verein stattfinden würde. Alle im Vorstand begrüßten diesen Vorschlag. Wenn der Lieder-Nachmittag konkreter wird, sollen Informationen und eine Teilnehmerliste auf der Infowand erscheinen.

Die nächste Vorstandssitzung ist am 03.07.2024. Gäste sind (mit Anmeldung) willkommen.

Wann sollte man den Mitgliedsbeitrag zahlen? Unsere Schatzmeisterin hat eine Bitte. Sie schreibt:



Liebes Vereinsmitglied!

Das Geschäftsjahr unseres Vereins geht immer vom 01.01. – bis zum 31.12. des jeweiligen Jahres. Als eure Schatzmeisterin möchte ich euch bitten, nicht im Voraus für das nächste Jahr den Beitrag zu bezahlen, auch wenn das gut gemeint ist. Man sollte also nicht bereits im Dezember 2024 den Jahresbeitrag für 2025 zahlen. Zahlungen, die verschiedenen Jahren zuzuordnen sind, erschweren die Buchhaltung und erhöhen die Möglichkeit zu Fehlern in der Buchhaltung. Wartet mit der Bezahlung bitte bis zum Januar 2025. Denn es ist für mich als eure Schatzmeisterin sehr schwierig, die-se Beiträge zu buchen, bzw. nachzu-halten, zu welchem Buchungsjahr eine bestimmte Zahlung gehört. Da-für sind die

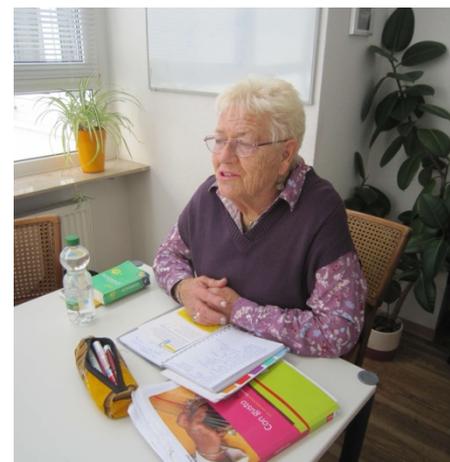
Zeiträume zu unterschiedlich.“

Übrigens: Unser Verein hat noch Außenstände von ca. 2500 Euro. Dass wir im Buchungsjahr 2023 einen Verlust von 1000 Euro zu ver-zeichnen hatten, ist demnach zahlungssäumigen Vereinsmitgliedern zuzuschreiben.

Ps.: Die Redaktion bittet euch, den Wunsch unserer Schatzmeisterin zu erfüllen. Für euch bedeutet es keine Mehrarbeit. Ihr aber erleichtert es ihre ehrenamtliche Aufgabe.



Impressionen aus Gruppen





Nachtrag – Fotos vom Frühlingsfest



Die **Sonne** in der Literatur

„The Walker Brothers“ kannten die Bedeutung der Liebe in unserer **Sonne**

Sie sangen in den 60ern ein Lied mit dem Titel:

The **sun** ain't gonna shine anymore, when you're without love.
(Die **Sonne** wird mehr nicht scheinen, wenn ihr ohne Liebe seid.)

Redaktion: Das ist in unserem Verein nicht zu befürchten. Wir lieben uns doch alle.



IMPRESSUM: Älterwerden in Euskirchen, Ursulinenstraße 34, 53879 Euskirchen, Öffnungszeiten Büro: mo, di, mi, do, fr von 10 -12 Uhr; Telefon: 02251/73085 der Verein ist vom Finanzamt Euskirchen als gemeinnützig anerkannt.
Mail: aelterwerden-eu@freenet.de, - Internet/Portal: aelterwerden-in-euskirchen.de,
Bank: KSK-Konto-Nr.1803535, BLZ: 38250110, IBAN:DE54 3825 0110 0001 8035 35, Bic: WELADED1EUS.
Der Jahresbeitrag beträgt 8 Euro im Monat; das sind 96 Euro im Jahr.
Redaktion: Reiner Winkin-viSdP, Petra Macherey-Pfahl (zuständig für das Schaufenster) und der Vereinsvorstand; die nächste **Sonne** erscheint voraussichtlich am 1.August 2024

Zugabe

Die folgenden 2 Texte und die Bilder hat unser Vereinsmitglied Willy Mahr der Redaktion zugeschickt, damit die Leser*innen der **Sonne** die Möglichkeit erhalten, sie kennenzulernen. Die Möglichkeit, der **Sonne** Texte zur Veröffentlichung zuzuschicken, hat jedes Vereinsmitglied. Dadurch könnte die Sonne interessanter und bunter werden.



Als ich mich selbst zu lieben begann...

Ein wundervoller Text zum Thema Selbstliebe:
Geschrieben zum 70. Geburtstag von Charlie Chaplin

Der Text wurde anlässlich des 70. Geburtstages von Charlie Chaplin geschrieben. Er ist aus dem Jahr 1959 und hat nicht an Relevanz verloren. Im Gegenteil, es passt hervorragend in unsere jetzige Zeit.

Lies die Zeilen in einem ruhigen Moment durch, höre in dein Herz und lass die Worte in deinem Herzen nachklingen.

Als ich mich selbst zu lieben begann...

habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man SELBST-BEWUSST-SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich verstanden, wie sehr es jemand beleidigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche auszudrücken, obwohl ich wusste, dass die Zeit nicht reif war und der Mensch nicht bereit, und auch wenn ich selbst dieser Mensch war.

Heute weiß ich: Das nennt man RESPEKT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Einladung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude und Glück bringt, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus.

Heute weiß ich, das nennt man EINFACHHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“.

Heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt: das nennt man **BESCHEIDENHEIT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag, Tag für Tag, und nenne es **BEWUSSTHEIT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

da erkannte ich, dass mich mein Denken behindern und krank machen kann. Als ich mich jedoch mit meinem Herzen verband, bekam der Verstand einen wertvollen Verbündeten. Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN !**



Leb so, wie du es für richtig hältst und geh, wohin dein Herz dich führt.
Das Leben ist ein Theaterstück ohne vorherige Theaterproben.

Darum: Singe, lache, tanze, liebe! Und lebe jeden einzelnen Augenblick
Deines Lebens, bevor der Vorhang fällt und das Theaterstück ohne Applaus zu Ende geht.



Die Geschichte zweier Samen

Es steckten einmal zwei Samen nebeneinander im Boden. Der erste Samen sprach: „Ich will wachsen! Ich will meine Wurzeln tief in die Erde senden und ich will als kleines Pflänzchen die Erdkruste durchbrechen, um dann kräftig zu wachsen. Ich will meine Blätter entfalten und mit ihnen die Ankunft des Frühlings feiern. Ich will die Sonne spüren, mich

von Wind hin- und herwehen lassen und den Morgentau auf mir spüren. Ich will wachsen!“ Und so wuchs der Samen zu einer kräftigen Pflanze.

Der zweite Samen sprach: „Ich fürchte mich. Wenn ich meine Wurzeln in den Boden sende, weiß ich nicht, was mich dort in der Tiefe erwartet.“

Ich befürchte, dass es mir wehtut oder dass mein Stamm Schaden nehmen könnte, wenn ich versuche, die Erdkruste zu durchbrechen.

Ich weiß auch nicht, was dort oben über der Erde auf mich lauert. Es kann so viel geschehen, wenn ich wachse. Nein, ich bleibe lieber hier in Sicherheit und warte, bis es noch sicherer ist.“ Und so verblieb der Samen in der Erde und wartete.

Eines Morgens kam eine Henne vorbei. Sie scharfte mit ihren scharfen Krallen nach etwas Essbaren im Boden. Nach einer Weile fand sie den wartenden Samen im Boden und fraß ihn auf