

**Barbara  
Stöckl**

**Was** Ermutigungen  
für jeden Tag  
**wirklich  
zählt**



**Amalthea**  
Verlag

*Für meinen Mann*

Besuchen Sie uns im Internet unter: [amalthea.at](http://amalthea.at)

© 2017 by Amalthea Signum Verlag, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Elisabeth Pirker/OFFBEAT

Umschlagfoto: © Marianne Weiss (Bild im Hintergrund: Sepp Laubner)

Herstellung und Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH,  
Heimstetten

Gesetzt aus der Minion Pro 10,75/14,3 pt.

Printed in the EU

ISBN 978-3-99050-077-4

eISBN 978-3-903083-62-2

# Inhalt

Einleitung 7

Kapitel 1 | Good News 18

Kapitel 2 | Wer sind meine Lehrer? 34

Kapitel 3 | Ich möchte mein  
altes Leben zurück! 50

Kapitel 4 | Achtsamkeit –  
ein Schlüssel zur Liebe 72

Kapitel 5 | Dankbar leben 96

Kapitel 6 | Verlust des Mitgefühls 132

Kapitel 7 | Halt mich 164

Kapitel 8 | Solange der Tod  
nicht ist, ist Leben. 196

Anmerkungen und Literaturhinweise 221



## Einleitung

Ich lese immer wieder Ihre Texte, weil ich dann das Gefühl habe, dass diese Welt auch gut ist! Das brauche ich, neben all den vielen negativen Berichten!«, schreibt mir meine Leserin Hildegard B. Die große Sehnsucht nach guten Nachrichten spüre ich in vielen Briefen und E-Mails, die ich bekomme. Verfolgt man die täglichen Nachrichten, hat man schnell das Gefühl, dass der Schrecken auf der Welt kein Ende mehr nimmt. Flüchtlings- und Klimakatastrophen, Terror und Krieg, Banken- und Wirtschaftskrisen. Angst und Ohnmacht, Ignoranz und Missgunst scheinen an der Tagesordnung. Mord und Totschlag, Tragödien und Skandale fürs tägliche Adrenalin. Ist das wirklich unsere Welt? Oder übersehen wir einfach, wo es anders läuft?

Den Blick darauf zu richten, was gut ist und guttut, ist weit weniger spannend und spektakulär, scheint manchmal richtiggehend langweilig. Krieg, Tod und Leiden können uns aber auch daran erinnern, wie kostbar Frieden, Menschlichkeit und Liebe sind. Wir erleben tagtäglich in unserer nächsten Umgebung, wie wichtig unsere Nächsten sind: der Partner nachlässig, die Kinder ungezogen, die Freundin abweisend und der Chef vorwurfsvoll, das kann uns ganz schön den Tag verderben! Unsere nächste Umgebung hat meist mehr und direkteren Anteil an unserem Wohlbefinden als die Weltlage. Deswegen müssen wir lernen, mit Familie, Freunden und Kollegen sorgsam umzugehen. Auf ihre positiven Signale zu achten. Wann haben Sie das letzte Mal ein Lob genossen, Aufmerksamkeit liebevoll beantwortet, sich durch freundliche Worte die Seele streicheln lassen, eine hilfreiche Hand dankbar gehalten?

Wenn man selbst Trost, Rat und Hilfe will, muss man

offen dafür sein: Vermittlungsgespräche, die geglückt sind. Menschen, die unermüdlich für Schwächere und Ärmere da sind. Nächstenliebe und Solidarität, so große Worte! Alte Menschen werden gepflegt. Traurige werden getröstet. Flüchtlinge werden gerettet. Krankheiten werden geheilt. Brücken werden gebaut. Kleine Gesten und große Taten. Das geschieht jeden Tag, tausende Male, auf der ganzen Welt. Und es tut gut, das nicht zu übersehen!

Sensibilität für das, was wirklich zählt, kann man lernen. »Wenn du Mitgefühl willst, musst du Mitgefühl haben, wenn du Liebe suchst, musst du lieben können, und wenn du Trost brauchst, dann musst du auch trösten können«, sagte einmal der Philosoph Richard David Precht.

Seit vielen Jahren schreiben mir Menschen von diesen kleinen Momenten, die im Leben des Einzelnen so große Bedeutung haben. Die starke Kraft solcher Momente ist größer und weitreichender, als wir auf den ersten Blick erkennen. Das ist auch keine einfache Aufgabe, ich behaupte sogar, es ist emotional wie intellektuell sehr anspruchsvoll. Nur wer denken kann, kann auch danken – da ist etwas Wahres dran. Zunächst gilt es, sich bewusst zu machen, was Gutes in unserem Leben ist, um in einem nächsten Schritt anzuerkennen, welche Bedeutung es für unser Leben hat. »Und das soll helfen?«, werden manche fragen. Ist der Weg zu einem glücklichen, erfüllten Leben denn so einfach?

»Wer ein einziges Leben rettet, rettet die ganze Welt«, steht im Talmud. Gemäß dieser Weisheit gilt es, die individuelle, persönliche Welt eines jeden Menschen wertzuschätzen und ihre Großartigkeit anzuerkennen. Das verändert nicht die ganze Welt. Aber es ist ein kleiner Schritt dazu.

Briefe, E-Mails, Zuschriften von Lesern und Leserinnen zeigen mir immer wieder, wie das gelingen kann: Durch Momente aus ihrem alltäglichen, kleinen großartigen Leben.

## Schlüsselerlebnis

Tina Würtl, eine junge Frau aus St. Ulrich am Pillersee in Tirol, schreibt mir folgendes E-Mail: »Es ist schon spät geworden, aber es ist mir einfach ein Bedürfnis, Ihnen ein paar Gedanken zu schicken. Wie machen wir aus unserer Welt eine bessere Welt? Es ist so einfach, zu leben. Wenn jeder von uns keinem anderen mehr Schaden zufügt, ihn nicht verletzt durch Taten oder Worte, wenn wir keine Angst mehr haben. Ich lebe in einer so unfassbaren, schönen, freien Welt, in der ich glauben kann, was ich will, mein Haus steht mitten im Grünen, beschützt von Bergen, mein Kind (Moritz, 3 Jahre) schläft gesund, satt und friedlich in seinem Bett. Wir alle, die in diesem Geschenk leben, müssen dankbar sein, jede Minute unseres kostbaren Lebens, und wir müssen helfen! Ein nobler Herr Von und Zu könnte doch, anstatt die dritte Magnumflasche Champagner zu bestellen, das Geld einer Familie geben, die sich die Heizkosten nicht leisten kann. Alles ganz einfach. Wenn der gibt, der zu viel hat, haben am Ende alle etwas.

Ich glaube aber, noch viel schwieriger als die Sache mit dem Geld ist die Sache mit dem Herzen. Es läuft bei vielen auf Sparflamme und verkümmert. Als Kind zu wenig Liebe bekommen, ausgelacht in der Schule, kein Selbstbewusstsein, man unterdrückt andere, um sich selbst größer, besser zu fühlen. Wir alle suchen doch den Schlüssel zum Glück, dabei halten wir ihn in Händen. Mein Schlüssel zum Glück ist, dass ich jetzt nach oben gehe, meinen wunderbaren Sohn fest zudecke und ihm leise sage, dass ich ihn liebe. Danke fürs Lesen.«

Tina, danke fürs Schreiben!

## Zitherklänge

Es war eine ganz kurze Notiz, die mir Richard Riedl aus Hall in Tirol zukommen ließ. Er schreibt: »Seit Jahren spiele ich in einem Seniorenheim Zither, Akkordeon, Gitarre. Immer wenn beim Fortgehen eine Dame ihre Hand auf meinen Arm legt und sagt: ›Komm ja wieder, Zither ist ja so was Schönes!«, dann fühle ich mich stundenlang sehr wohl.«

Nur diese wenigen Zeilen, in denen so große Menschlichkeit und tiefes Gefühl steckt. Und eine Geschichte, die ich mir versuche auszumalen: Ein Seniorenheim in Tirol. Menschen, die sich entschieden haben, ihre eigenen vier Wände aufzugeben oder diese aufgeben mussten. Weil ein eigener Haushalt zu beschwerlich ist, weil sie nicht mehr für sich selbst sorgen können. Das Alter ist nicht nur schön, manches tut weh, der Körper, die Seele. Hier geht es ihnen gut, die Menschen sind nett, das Essen schmeckt, und man ist nicht alleine. Die Bewohner blicken auf ihre Leben zurück. Erinnerungen an Kindheit, Schule, Beruf, Familie, an gute und schlechte Zeiten, an Wanderungen in die Berge – die wunderbare schneebedeckte Nordkette so nah, heute blicken sie nur noch von unten hinauf! Die Kinder kommen sie nur manchmal besuchen, sind halt viel beschäftigt, sind ja noch jung, stehen mitten im Leben.

Aber manchmal kommt der Herr Richard mit seinen Instrumenten und bringt alles Schöne zum Klingen. Mit dem Akkordeon, der Gitarre, besonders aber mit der Zither. Melodien aus ihrem Leben. Wie gut das tut. Bevor er geht, legt die Dame ihre Hand auf seinen Arm und sagt: Kommen Sie ja wieder! Und das macht ihn glücklich und alle Bewohner auch. Danke!



## P a p a

Frau Margareta Schlucher hat mir einen Brief geschickt. Einen Brief an ihren Vater. Ihre Zeilen haben mich sehr berührt.

»Lieber Papa! Wie du weißt, war ich schon 40, als ich dich persönlich kennenlernte. Ich sah dich auf der Straße und sprach dich einfach an. Ich erinnere mich noch heute an den Augenblick, als ich auf dich zugegangen bin, dich begrüßt und mich als deine Tochter vorgestellt habe, als nach einem kurzen, irritierten Blick ein unglaublich strahlendes Lächeln auf deinem Gesicht erschien. Das hat mich zutiefst berührt. Das Glücksgefühl versetzte mich in einen Schwebestand, der tagelang anhielt.

Du wirst dich erinnern, dass wir vereinbart haben, dass wir uns in Ruhe treffen, um miteinander zu reden. Diese Treffen haben wir in den folgenden Jahren fünf bis sechs Mal im Jahr beibehalten, in Summe nicht viel Zeit. Was wirklich zählt, war jener Augenblick, in dem du mir gesagt hast: »Ich bin richtig stolz auf dich und froh, dass es dich gibt!« Ab da wurde mein Leben rund, ich gewann eine innere Sicherheit, die ich vorher so nicht kannte. Wir kannten uns nur sieben Jahre, als du letztlich diese Welt verlassen musstest. Und trotzdem kann ich heute sehr dankbar und in Frieden dein Grab besuchen und immer wieder die tiefe Verbundenheit und das Gefühl der Wärme, das du mir geschenkt hast, empfinden. Danke, Papa!«