

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Entspannen Sie Ihren Bogen

Vielleicht haben Sie bemerkt, dass ich gerne Geschichten erzähle. Zum Beispiel diese:

Es heißt, dass der alte Apostel Johannes gern mit seinem zahmen Rebhuhn spielte. Nun kam eines Tages ein Jäger zu ihm. Verwundert sah er, dass ein so angesehener Mann wie Johannes einfach spielte. Konnte der Apostel seine Zeit nicht mit viel Wichtigerem als mit einem Rebhuhn verbringen? So fragte er Johannes: "Warum vertust du deine Zeit mit Spielen? Warum wendest du deine Aufmerksamkeit einem nutzlosen Tier zu?" Verwundert blickte Johannes auf. Er konnte gar nicht verstehen, warum er nicht mit dem Rebhuhn spielen sollte und so sprach er: "Weshalb ist der Bogen in deiner Hand nicht gespannt?" Der Jäger antwortete: "Das darf nicht sein. Ein Bogen verliert seine Spannkraft, wenn er immer gespannt wäre. Er hätte dann, wenn ich einen Pfeil abschießen wollte, keine Kraft mehr. Und so würde ich natürlich das anvisierte Ziel nicht treffen können."

Johannes sagte daraufhin: "Siehst du, so wie du deinen Bogen immer wieder entspannst, so müssen wir alle uns immer wieder entspannen und erholen. Wenn ich mich nicht entspannen würde, indem ich z.B. einfach ein wenig mit diesem Tier spiele, dann hätte ich bald keine Kraft mehr, all das zu tun, was notwendig ist. Nur so kann ich meine Ziele erreichen und das tun, was wirklich wichtig ist."