

# **Adventskalender: 24 märchenhafte Selbstcoaching-Geschichten zu Work, Life und Balance**



**5. Dezember**

## **Die Edelsteine des Sultans**

von Susanne Spieß

Es war einmal ein Sultan, der ein ganz besonderer Sultan war.

Viele Leute aus aller Herren und Frauen Länder eilten herbei, um den besonderen Schatz dieses Sultans zu sehen:

Er besaß ein Kästchen, in dem hübsch anzusehen viele verschiedene Kugeln aus jeweils einem anders farbigen Edelstein nebeneinander lagen.

Jede dieser edlen Kugeln war ein Gefühl:

Traurigkeit, Glücklich sein, Zorn, Wut, Heiterkeit, Liebe, Ungeduld, Hass, Leichtigkeit, Gelassenheit, Fröhlichkeit, Wagemut, Sanftheit ... .

Alle diese Gefühle lagen nebeneinander; alle beglückend und berührend zu bestaunen, alle gleich kostbar.

Wer immer sie erblickte ging freier und aufgerichteter als er gekommen war und mit einem Ausdruck bewegter Freude auf dem Gesicht in seinen Alltag zurück: gleichgeblieben und doch im Innersten verwandelt.

Eines Tages sprach ein Mann den Sultan an:

„Weshalb bewahrst du diese Gefühle - gewiss ich kenne sie alle - in ein und demselben Kästchen auf? Wäre es nicht wesentlich besser die guten in ein Kästchen zu geben und die schlechten in ein anderes damit die Menschen leichter erkennen was gut und was schlecht ist?“

Der weise Sultan antwortete:

„Mein verehrter Mann, gerne lasse ich dich diesen Versuch unternehmen und dann sehe und urteile selbst.“

Der Mann sortierte nun die schlechten Gefühle heraus und legte sie in ein zweites Kästchen.

Was geschah?

Die eben noch wunderschönen Edelsteine sahen jetzt leer, fad und ohne Glanz aus. Ihr inneres Leuchten war erloschen – und der Mann verwundert und sehr betroffen.

Der Sultan sprach sanft, doch eindringlich:

„Nur wenn die ganze Vielfalt der Gefühle bei einem Menschen sein darf, können sie strahlen und funkeln und sich gegenseitig stützen.“

Schau selbst:

Nun lege ich die Steine zurück!

Funkelnd sind sie jetzt wieder in einem Kästchen vereint und sollen dies auch für immer bleiben.

Sieh, wie sie leuchten!

So geh und achte alle deine Gefühle – denn sie sind du, sie sind deine Lebendigkeit!“



Einen 5. Dezember voller Lebendigkeit für Sie!