



Die Wölfe in mir ...

Eines Tages kam John zu seinem Großvater und erzählte ihm voller Wut davon, dass ihm durch einen Mitschüler zuvor Unrecht widerfahren war. Der Großvater antwortete:

“Ich möchte dir eine Geschichte. erzählen.“

Auch ich habe häufig großen Hass auf diejenigen gehabt, die mir etwas angetan hatten. Aber Hass kostet dich Kraft; deinen Gegner hingegen verletzt er nicht. Es ist so, als würdest du Gift nehmen und darauf hoffen, dass dein Gegner stirbt. Ich habe immer und immer wieder mit diesen Gefühlen kämpfen müssen.“

Er nickte und fuhr fort: “Es ist, als würden zwei Wölfe in mir leben; einer ist gut und tut nichts Böses. Er lebt in Einklang mit allem um mich und er greift nicht an, wenn ich nicht wirklich angegriffen wurde. Er kämpft nur, wenn es recht ist, dies zu tun und er kämpft anständig.

Aber der andere Wolf, ach er ist voller Wut. Die kleinste Sache bringt ihn auf. Er kämpft mit jedem, ständig, aus wichtigstem Anlass. Er ist ausserstande nachzudenken, weil seine Wut und sein Hass so groß ist.

Er ist schwer, mit diesen beiden Wölfen in mir zu leben - denn beide versuchen ständig, meinen Geist zu beherrschen.“

John schaute gespannt in seines Großvaters Augen und fragte: “Welcher von beiden siegt, Großvater?“

Der Großvater sagte feierlich: “Der, den ich füttere.

(Autor unbekannt, gefunden auf den Seiten von Gestalttherapeut Ulrich H. Meinhard)