

Thema vom 2. Quartal 2026
Energie und Vitalität

Geschichte: Der Alte

Im Schatten alter Bäume pflegte ein alter Mann seinen Garten. Seine Bewegungen waren langsam, doch jede Berührung seiner Hände schien die Pflanzen zum Leuchten zu bringen.

Eine junge Frau, die täglich an seinem Garten vorbeikam, wirkte stets gehetzt. Sie lief von Termin zu Termin und suchte im Aussen nach der Energie und Vitalität, die ihr immer öfter fehlte.

Eines Tages blieb sie stehen und fragte den Gärtner: «Ich arbeite von früh bis spät, trinke belebende Tees und mache Sport. Doch meine Kraft schwindet. Wie schaffst du es, trotz deines Alters so vital zu wirken?»

Der Gärtner lächelte, legte seine Schaufel beiseite und deutete auf einen grossen, prächtigen Rosenstrauch. «Siehst du diese Rosen?», fragte er sanft. «Sie wachsen nicht, indem sie angestrengt an sich ziehen oder gegen die Natur ankämpfen. Sie nehmen die Energie der Erde auf, öffnen sich dem Licht der Sonne und ruhen im Rhythmus der Jahreszeiten.»

Die Frau schwieg. Der Gärtner fuhr fort: «Deine Energie ist wie ein innerer Fluss. Du versuchst, ihn zu zwingen, schneller zu fließen, und wunderst dich, dass das Wasser trüb wird. Wahre Vitalität beginnt in der Stille und im Einklang mit deiner Seele. Gib dem Wasser Zeit, innezuhalten und klar zu werden. Atme tief, richte deinen Geist auf das Schöne im Hier und Jetzt und erkenne die Quelle, die tief in dir ruht. Das, was du im Aussen suchst, wartet im Inneren darauf, von dir befreit zu werden.»

Die Frau verstand. Sie schloss für einen Moment die Augen, nahm einen tiefen Atemzug und spürte die Ruhe des Gartens in sich aufsteigen.

