

1. Woche : Leben möcht' ich!

(Sehnsucht nach Leben)

Gruppengespräch A

1. Beginn mit einem Gebet (siehe Beilage)

2. Schritt: Kennenlernen mit Hilfe einer „EGO-FIGUR“

Vorzubereiten:

- Für jede Person eine EGO-FIGUR
- Filzstifte oder anderes Schreibzeug

a. Jede Person bekommt eine Ego-Figur

siehe Beilagenblatt – die Ego-Figur soll kopiert und evtl. ausgeschnitten sein

b. Gestalten der Ego-Figur:

In ruhiger Atmosphäre (eventuell Musikhintergrund) schreibt jede/r GruppenteilnehmerIn in die entsprechenden Teile der Figur Stichwörter oder zeichnet Symbole:

- **Kopf:** Wovon ich träume, woran ich denke
- **Arme:** Was ich arbeite, und was ich gern tue
- **Herz:** Wer (was) mir am Herzen liegt
- **Bauch:** Was für mich typisch ist
- **Beine:** Wo ich wohne, wo ich arbeite, wo ich stehe oder mich gerne bewege
- Auch der **Name** wird in das Männchen geschrieben (wo Platz ist)
- **TIPP:** Bei den Beinen anfangen

c. Vorstellen

Jede Person stellt ihre Figur den anderen GruppenteilnehmerInnen vor. Wenn jemand noch etwas wissen will, ist Nachfragen erlaubt.

TIPP: Figur als Ganzes vorstellen – bei Beinen anfangen. Es gibt anschließend die Möglichkeit, die Figuren auf ein Plakat zu kleben – Gruppenplakat.

Hier ist auch Platz, um die „**Gruppenregeln**“ einzubringen, z. B. Diskretion, kein Diskutieren, es gibt kein Richtig oder Falsch, jeder Beitrag ist wichtig und bereichert den Glauben der anderen Gruppenmitglieder.

3. Schritt: Text als Hinführung zum Thema:

Der Wächter

In Ropschitz, Rabbi Naftalis Stadt, pflegten die Reichen, deren Häuser einsam oder am Ende des Ortes lagen, Leute zu dinge, die nachts über ihren Besitz wachen sollten. Als Rabbi Naftali sich eines abends spät am Rande des Weges erging, der die Stadt säumte, begegnete er einem solchen auf und nieder wandelndem Wächter.

„Für wen gehst du?“ fragte er ihn. Der gab ihm Bescheid, fügte aber die Gegenfrage daran: „Und für wen geht ihr, Rabbi?“

Das Wort traf den Zaddik wie ein Pfeil.

„Noch gehe ich für niemand“, brachte er mühsam hervor, dann schritt er lange schweigend neben dem Mann auf und nieder.

„Willst du mein Diener werden?“ fragte er endlich.

„Das will ich gern“, antwortete jener, „aber was habe ich zu tun?“

„Mich zu erinnern“, sagte Rabbi Naftali.

(chassidische Geschichte)



4. Schritt: „SINN- und WERTESTERN“

Jeder Teilnehmer bekommt ein Arbeitsblatt mit dem „Sinn- und Wertestern“ und zwei Farbstifte. Mit einer Farbe zeichnet er den Ist-Wert ein, mit der anderen den Sollwert. Der äußerste Punkt bedeutet 100 Prozent, der innerste 0 Prozent.

- **Was schreibe ich an Stelle der Fragezeichen?**
- **Wieviel Zeit und Energie beansprucht dieser Wert in meinem Leben?**
- **Wieviel Zeit oder Bedeutung würde ich gerne dafür geben?**

Jeder hat etwa 15 bis 20 Minuten Zeit zum Überlegen und Ausfüllen. Dann bittet der Begleiter die Teilnehmer, ihr Ergebnis vorzustellen.

5. Schritt: 2. Durchgang zur Vertiefung des Themas:

Der Begleiter bittet die GruppenteilnehmerInnen folgende Fragen zu überlegen (etwa 5 bis 7 Minuten), und dann darüber auszutauschen:

- **Wenn ich meinen Sinn- und Wertestern anschau, was würde ich mir anders wünschen?**
- **Wenn alles das, was ich als Ziele für mein Leben gewählt habe, was mein Leben bisher sinnvoll gemacht hat, wegfällt oder verlorengeht, was bleibt über, worauf kann ich dann bauen?**

(Der Gruppenbegleiter sollte hier besonders darauf achten, dass keine Diskussion entsteht und die Beiträge der Gruppenteilnehmer stehen bleiben dürfen)

6. Schritt: Abschlussgebet

entweder freies Gebet oder: „Herr, dass unser Leben“ (Beilage)

GEBETE FÜR BEGINN ODER ABSCHLUSS

Herr,

dass unser Leben mehr werde
als ein hektischer Ablauf
von Stunden, Tagen,
Jahren und Jahrzehnten,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Erfüllt-Sein.

Herr,

dass unser Leben mehr werde
als ein ungeordneter Haufen
von Gedanken, Wünschen,
Begierden und Erwartungen,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Ziel.

Herr,

dass unser Leben mehr werde
als eine zufällige Reihe
von Handlungen, Taten,
Werken und Leiden,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Gelingen.

Herr,

dass unser Leben mehr werde
als ein verworrenes Knäuel
von Beziehungen, Sympathie,
Mit - und Gegeneinander,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Liebe.

Herr,

dass unser Leben mehr werde,
die Erfahrung von Sinn darin sei,
danach sehnen wir uns,
darum bitten wir.
Amen.

Herr, öffne meine Lippen

Damit mein Mund dein Lob verkünde
- und gute Worte finde

Herr, öffne meine Augen

damit ich deine Herrlichkeit bestaune
- und die Not der Menschen sehe

Herr, öffne meine Ohren

damit ich dein Wort vernehme
- und den Schrei der Armen höre

Herr, öffne meine Nase

damit ich deinen Wohlgeruch wahrnehme
- und den Duft aller Dinge empfangen

Herr, öffne mein ganzes Gesicht

damit ich dir zugewandt lebe
- und allen offen begegne

Herr, öffne mein Herz

damit ich Raum habe für dich
- und gute Gefühle für alle Menschen

Herr, öffne meine Hände

damit ich die Fülle des Lebens fasse
- und reich bin im Geben

Anton Rotzetter

Sehnsucht nach Sinn

Ich habe Sehnsucht nach Gerechtigkeit, Gott.
Ich möchte nichts besitzen
und frei sein von der Last des Geldes.
Ich möchte mein Leben teilen
mit meinen Brüdern und Schwestern
die in Not sind und spüren,
wieviel Gutes dadurch wachsen kann.
Ich möchte unabhängig
von Lob und Tadel der Menschen
mein Ziel verfolgen
ganz im Vertrauen auf dich,
meine innere Stimme.

Ich habe Sehnsucht nach Ansehen, Gott.

Ich möchte spüren, dass ich wertvoll bin,
nicht nur, weil ich arbeite oder verdiene,
bezahle oder freihalte.
Ich möchte in dem Bewusstsein leben,
dass du mir in mein Gesicht blickst,
mich anschaust, mich ansiehst.
Ich möchte jemand sein,
weil du mich geschaffen hast.
weil du mich liebst.

Ich habe Sehnsucht

nach dem Sinn meines Lebens, Gott.
Ich möchte wissen, warum es mich gibt
und für was ich da bin.
Ich möchte zu etwas nütze sein
und meinen Platz unter den Menschen kennen

Nach all dem habe ich Sehnsucht.
Nur eines habe ich nicht:
den Mut, den ersten Schritt zu tun.

Es träumt sich halt so schön, Gott.

Johannes Baur

Aber der Himmel singt unter uns sein Lied

viele glauben den Himmel
von der Erde entzweit
viele glauben ihn jenseits
von Sehnsucht und Leid

aber der Himmel singt unter uns sein Lied
überall, wo Liebe geschieht
nahe, ganz nahe, wo Liebe geschieht

viele schicken den Himmel
von der Erde weit fort
viele ketten ihn jenseits
an einen Ort

aber der Himmel singt unter uns sein Lied
überall, wo Liebe geschieht
nahe, ganz nahe, wo Liebe geschieht

viele rechnen den Himmel
aus nach Leistung und Lohn
viele teilen ihn zu in lautstarkem Ton

aber der Himmel singt unter uns sein Lied
überall, wo Liebe geschieht
nahe, ganz nahe, wo Liebe geschieht.

Christa Peikert-Flaspöhler

Gott,

öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und mein
Interesse,
damit ich sehen kann,
was ich noch nicht erkenne.

Gott,
öffne mir die Ohren,
mach mich hellhörig und aufmerksam,
damit ich hören kann,
was ich noch nicht verstehe.

Gott,
gib mir ein vertrauensvolles Herz,
das sich deinem Wort und deiner Treue
überlässt,
und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.

Gott,
ich weiss, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von dir
rufen und verändern lasse. Amen.

(nach Willi Lambert)

Du Gott der Anfänge

segne uns
wenn Deine Stimme uns lockt zu
Aufbruch und Neubeginn.

Du Gott der Anfänge,
behüte uns, wenn wir loslassen
und Abschied nehmen,
wenn wir dankbar zurückschauen auf das,
was hinter uns liegt.

Du Gott der Anfänge
laß Dein Licht leuchten über uns,
wenn wir in Vertrauen und Zuversicht
einen neuen Schritt wagen.

Du Gott der Anfänge,
sei uns gnädig,
wenn uns Angst befällt vor dem Tor
in ein unbekanntes Land.

Du Gott der Anfänge,
schenke uns Frieden.
Laß die Blumen blühen für jeden von uns,
laß den Wind uns den Rücken stärken

und die Sonne warm auf unser Gesicht
scheinen,
wo immer wir gehen.
Du Gott der Anfänge
segne uns.

aus Irland

1. Woche : Leben möcht' ich!

(Sehnsucht nach Leben)

Gruppengespräch B



1. Beginn mit einem Gebet (siehe Beilage zu A)

2. Kennenlernen mit der „Häferl-Methode“

Vorzubereiten:

- Kopie des „Ich-Häferls“ für jede(n) GruppenteilnehmerIn
- Stifte
 - Ç Jede(r) GruppenteilnehmerIn bekommt das Blatt mit dem vorgezeichneten „Ich-Häferl“.
 - Ç In den Sockel schreibt jede/r seinen Namen.
 - Ç Danach zeichnet jede/r den Flüssigkeitsspiegel je nach der momentanen Stimmungslage ein.
 - Ç In die Flüssigkeit bzw. zu den Pfeilen werden dann die Verhaltensweisen, Eigenschaften, Fähigkeiten usw. eingetragen, die mich ausmachen und die zu meinem Befinden beitragen.
 - Ç Jeder stellt nun sein „Ich-Häferl“ vor.

Hier ist auch Platz, um die „Gruppenregeln“ einzubringen, z. B. Diskretion, kein Diskutieren, es gibt kein Richtig oder Falsch, jeder Beitrag ist wichtig und bereichert den Glauben der anderen Gruppenmitglieder.

3. Gruppengespräch: Gestalten eines SINN - BILDES

Vorzubereiten:

für jeden Teilnehmer ein Bogen Papier (A3 oder A4)
Schreibmaterial, Buntstifte und eine Schere
buntes Papier für Steine, Blumen und Kristalle, Klebstoff

1. Schritt: Zur Einführung in das Thema wird der Text von Viktor Frankl aus seinem Buch „Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn“ gelesen :

In seinem Buch „Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn“ schreibt Viktor Frankl:
... (Es) stellt sich heraus, dass es sozusagen drei Hauptstraßen gibt, auf denen sich Sinn finden lässt:

1. Schöpferisch

Zunächst einmal kann mein Leben dadurch sinnvoll werden, dass ich eine Tat setze, dass ich ein Werk schaffe;

2. Erlebend und liebend

aber auch dadurch, dass ich etwas erlebe - etwas oder jemanden erlebe, und jemanden in seiner ganzen Einmaligkeit und Einzigartigkeit erleben heißt, ihn lieben.

3. Haltung und Einstellung zum Leid

Es geschieht also entweder im Dienst an einer Sache oder aber in der Liebe zu einer Person, dass wir Sinn erfüllen - und damit auch uns selbst verwirklichen.

Zuletzt aber zeigt sich, dass auch dort, wo wir mit einem Schicksal konfrontiert sind, das sich einfach nicht ändern lässt, sagen wir mit einer unheilbaren Krankheit, mit einem inoperablen Karzinom, dass also auch dort, wo wir als hilflose Opfer mitten in eine hoffnungslose Situation hineingestellt sind, auch dort, ja gerade dort, lässt sich das Leben noch immer sinnvoll gestalten, denn dann können wir sogar das Menschlichste im Menschen verwirklichen, und das ist seine Fähigkeit, auch eine Tragödie - auf menschlicher Ebene - in einen Triumph zu verwandeln.

Das ist nämlich das Geheimnis der bedingungslosen Sinnträchtigkeit des Lebens: dass der Mensch gerade in Grenzsituationen seines Daseins aufgerufen ist, gleichsam Zeugnis abzulegen davon, wessen er und er allein fähig ist.

Einleitung:

Ein jeder von uns hat Vorstellungen und auch Träume von seiner Lebensgestaltung, die für ihn den Sinn im Leben verkörpern, seien sie schon verwirklicht oder auch nur erhofft. Wir suchen die Antwort auf die Frage, was für mein Leben Sinn - gebend ist, was von so zentraler Bedeutung ist, dass es den Sinn meines Lebens ausmacht und mich meinen Frieden finden lässt.

2. Schritt: Vorstellung der Symbole

Die auf farbigem Papier gezeichneten Symbole sind vom einzelnen Teilnehmer auszuschneiden und nach folgender **Bedeutung** zu beschriften:

Graues Papier - **Steine**: für Arbeit, Aufgaben und die Last im eigenen Leben; Bausteine, aus denen man etwas machen kann.

Rotes Papier - **Blumen**: für Begegnungen und Beziehungen, für Menschen und für Freuden, die mein Leben sinnvoll machen.

Gelbes Papier - **Kristalle**: für Leiderfahrungen, die in meinem Leben „trotzdem positive Werte“ darstellen, durch die ich Sinn finden konnte, die mein Leben tiefer und reicher gemacht haben.

Die Gruppenteilnehmer haben nun 10-15 Minuten Zeit, um sich in Stille mit diesen Fragen zu beschäftigen und ihre Steine, Blumen und Kristalle zu beschriften. Anschließend werden die ausgewählten Symbole auf einem Bogen Papier *bildhaft angeordnet*, aufgeklebt und so zu einem persönlichen **Sinn - Bild** für das eigene Leben gefügt.

3. Schritt: Ist alles aufgeklebt, erzählen die einzelnen Teilnehmer von ihrem Sinn - Bild:

- Welche Bedeutung haben die aufgeklebten Symbole in meinem Alltag?
- Kann ich Spuren Gottes in meinem Leben entdecken?

Auf welche Weise die Teilnehmer von ihren Sinn- Erfahrungen erzählen möchten, soll ganz ihnen überlassen bleiben. Wer von erlebtem Leid oder von persönlichen Freuden berichtet, teilt sehr Intimes mit, das angenommen werden soll, wie es ist.

4. Schritt: Abschluss:

Frei formuliertes Gebet, Vater unser oder Gebet aus der Beilage Modell A

1. Woche: Leben möcht' ich

(Sehnsucht nach Leben)

Gruppengespräch C

1. Beginn mit einem Gebet (siehe Beilage zu A)

2. Kennenlernen

Vorzubereiten:

- Kleine Zettel
- Schreibzeug
- Für jeden TN eine Kopie mit Krug (Beilage)
- Für den Gesprächsleiter Geschichte von den Kieselsteinen (Beilage)
- Für jeden TN eine Kopie der Schriftstelle (Beilage)

a. Zettel mit Name beschriften:

den eigenen Namen in Blockbuchstaben untereinander (wie beim Kreuzworträtsel) auf ein Blatt schreiben.

b. Eigenschaften dazuschreiben

Angeregt durch die jeweiligen Buchstaben seines Namens sucht jeder Eigenschaften, die mit diesen Buchstaben anfangen und typisch für ihn sind.

c. Eigenschaften vorstellen

Die Teilnehmer lesen zuerst ihren Namen vor und anschließend die Eigenschaften.

Hier ist auch Platz, um die „**Gruppenregeln**“ einzubringen, z. B. Diskretion, kein Diskutieren, es gibt kein Richtig oder Falsch, jeder Beitrag ist wichtig und bereichert den Glauben der anderen Gruppenmitglieder.

3. Gruppengespräch

1. Schritt: Vorlesen der Geschichte vom Zeitmanagementseminar

2. Schritt: Beschäftigung mit dem Arbeitsblatt „Krug“

Der Gesprächsleiter lädt die TN ein, zu überlegen:

- **Welche Kieselsteine befinden sich in meinem Krug?**
 - **Wofür stehen in meinem Leben der Kies, der Sand und das Wasser?**
- Jeder kann dies in sein Arbeitsblatt hineinzeichnen, -schreiben...

3. Schritt: Einander erzählen

Nach etwa 10 bis 15 Minuten (wenn alle mit der Arbeit am Arbeitsblatt fertig sind) lädt der Gesprächsleiter ein, einander zu erzählen, was ihnen zu den einzelnen Elementen (Steine, Kies, Sand, Wasser) eingefallen ist **und was sie davon mitteilen möchten**.

4. Schritt: Vertiefung

Falls dies in der ersten Gesprächsrunde nicht zur Sprache gekommen ist, leitet der Gesprächsleiter eine Vertiefungsrunde ein mit der Frage:

- **Welche Sinn gebenden Lebensinhalte haben sich im Laufe meines Lebens verändert?** (Zum Beispiel: durch andere Lebensumstände, durch das Älterwerden, einschneidende Erlebnisse...)

5. Schritt: Schriftstelle Lukas 12, 22-32

wird ausgeteilt, vorgelesen und in Stille meditiert. Die TN werden eingeladen, sich einige Minuten mit der Frage zu beschäftigen:

- **Welche Rolle spielt mein Glaube, bzw. „das Reich Gottes“ im Gefüge meiner Sinn gebenden Lebensinhalte?**

Austausch zum Schrifttext und zur gestellten Frage.

4. Abschluss:

Zum Abschluss lädt der Gesprächsleiter die TN ein, in einem stillen persönlichen Gebet Gott zu danken, zu bitten, evtl. zu klagen...

Ehre sei dem Vater oder ein Gebet von der Beilage.



H	eiter
A	rbeitsam
N	aturverbunden
S	chreibfaul

„Das Leben ist wichtiger als die Nahrung

und der Leib wichtiger als die Kleidung“ Lukas 12, 22-32)

22 Und er sagte zu seinen Jüngern: Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt. 23 Das Leben ist wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung. 24 Seht auf die Raben: Sie säen nicht und ernten nicht, sie haben keinen Speicher und keine Scheune; denn Gott ernährt sie. Wie viel mehr seid ihr wert als die Vögel! 25 Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern? 26 Wenn ihr nicht einmal etwas so Geringes könnt, warum macht ihr euch dann Sorgen um all das übrige? 27 Seht euch die Lilien an: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. 28 Wenn aber Gott schon das Gras so prächtig kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen ins Feuer geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! 29 Darum fragt nicht, was ihr essen und was ihr trinken sollt, und ängstigt euch nicht! 30 Denn um all das geht es den Heiden in der Welt. Euer Vater weiß, dass ihr das braucht. 31 Euch jedoch muss es um sein Reich gehen; dann wird euch das andere dazugegeben. 32 Fürchte dich nicht, du kleine Herde! Denn euer Vater hat beschlossen, euch das Reich zu geben.

• Welche Rolle spielt mein Glaube („das Reich Gottes“) bei meiner Suche nach Sinn?

Das Leben ist wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung“ Lukas 12, 22-32)

22 Und er sagte zu seinen Jüngern: Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt. 23 Das Leben ist wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung. 24 Seht auf die Raben: Sie säen nicht und ernten nicht, sie haben keinen Speicher und keine Scheune; denn Gott ernährt sie. Wie viel mehr seid ihr wert als die Vögel! 25 Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern? 26 Wenn ihr nicht einmal etwas so Geringes könnt, warum macht ihr euch dann Sorgen um all das übrige? 27 Seht euch die Lilien an: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. 28 Wenn aber Gott schon das Gras so prächtig kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen ins Feuer geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! 29 Darum fragt nicht, was ihr essen und was ihr trinken sollt, und ängstigt euch nicht! 30 Denn um all das geht es den Heiden in der Welt. Euer Vater weiß, dass ihr das braucht. 31 Euch jedoch muss es um sein Reich gehen; dann wird euch das andere dazugegeben. 32 Fürchte dich nicht, du kleine Herde! Denn euer Vater hat beschlossen, euch das Reich zu geben.

• Welche Rolle spielt mein Glaube („das Reich Gottes“) bei meiner Suche nach Sinn?

Kieselsteine

Eines Tages wurde ein alter Professor der französischen nationalen Schule für Verwaltung gebeten, für eine Gruppe von etwa 15 Chefs großer nordamerikanischer Unternehmen eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen ihres eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte daher nur eine Stunde Zeit, sein Wissen zu vermitteln.

Zuerst betrachtete der Professor in aller Ruhe einen nach dem anderen dieser Elitegruppe (sie waren bereit, alles, was der Fachmann ihnen darbringen wollte, gewissenhaft zu notieren). Danach verkündete er: "Wir werden ein kleines Experiment durchführen."

Der Professor zog einen riesigen Glaskrug unter seinem Pult hervor, das ihn von seinen Schülern trennte und stellte ihn vorsichtig vor sich. Dann holte er etwa ein Dutzend Kieselsteine, etwa so groß wie Tennisbälle, hervor und legte sie sorgfältig einen nach dem anderen, in den großen Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er langsam auf und fragte seine Schüler: "Ist der Krug voll?"

Und alle antworteten: "Ja."

Er wartete ein paar Sekunden ab und fragte seine Schüler: "Wirklich?"

Dann verschwand er erneut unter dem Tisch und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Sorgfältig verteilte er den Kies über die großen Kieselsteine und rührte dann leicht den Topf um. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum:

"Ist dieser Krug voll?"

Dieses Mal begannen seine schlaunen Schüler, seine Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: "Wahrscheinlich nicht!"

"Gut," antwortete der Professor!

Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen großen Kieselsteinen und dem Kies auf. Wieder fragte er:

"Ist dieses Gefäß voll?"

Dieses Mal antworteten seine schlaunen Schüler ohne zu zögern im Chor: "Nein!"

"Gut," antwortete der Professor.

Und als hätten seine Schüler nur darauf gewartet, nahm er die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte seine Schüler: "Was können wir Wichtiges aus diesem Experiment lernen?"

Der Kühnste unter seinen Schülern dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: "Daraus lernen wir, dass, selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis an den Rand voll ist, wir, wenn wir wirklich wollen, immer noch einen Termin oder andere Dinge, die zu erledigen sind, einschieben können."

"Nein", antwortete der Professor, "darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können ist folgendes: Wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals alle hineinpassen."

Es folgte ein Moment des Schweigens. Jedem wurde bewusst, wie sehr der Professor Recht hatte.

Dann fragte er: "Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine?"

Eure Gesundheit?

Eure Familie?

Eure Freunde?

Die Realisierung eurer Träume?

Das zu tun, was euch Spaß macht?

Dazuzulernen?

Eine Sache verteidigen?

Entspannung ?

Sich Zeit nehmen...?

Oder etwas ganz anderes?

Was wirklich wichtig ist, ist dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt! Wenn nicht, läuft man Gefahr, es nicht zu meistern... sein Leben. Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet, verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge in seinem Leben. Deshalb vergesst nicht, euch selbst die Frage zu stellen: Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben? Dann legt diese zuerst in euren Krug des Lebens!"

Mit einem freundlichen Wink verabschiedete sich der alte Professor von seinem Publikum und verließ langsam den Saal..."