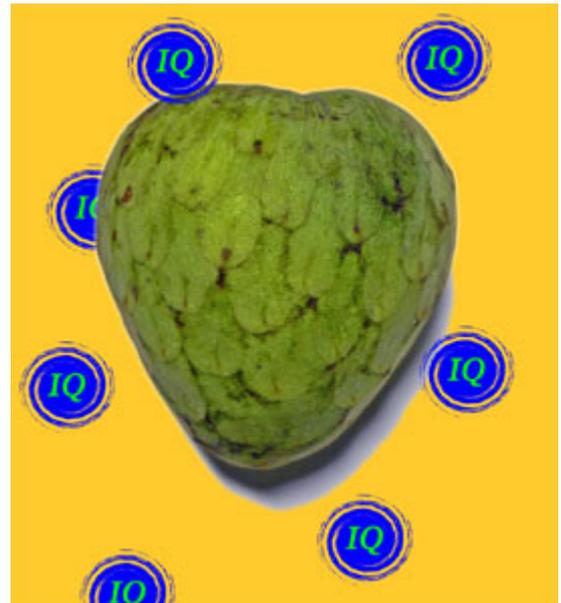


## • Freude essen! • - mein 17346. Tag



chon länger schwebte es mir vor, euch mit meiner Lieblingsfrucht bekannt zu machen; ein in unseren Breitengraden bis dato eher unbekanntes Wesen, obwohl es eine wahre Götterfrucht ist. Cherimoya heißt das Kind, und wird auch Rahm- oder Zuckerapfel genannt. Hier ist sie!

H  
e  
r  
z  
i  
g  
,  
d  
i  
e  
s  
e  
F



rucht, nicht wahr? Ihr Geschmack erinnert an Zitronen-Vanille-Eis.

Guten Zucker braucht der Mensch, und das reichlich. Der größte Verbraucher ist unser Gehirn, und je stärker wir es beanspruchen, desto größer wird unser Verlangen nach Zucker. Doch Zucker ist bei weitem nicht gleich Zucker. Cherimoyas liefern Zuckerqualität vom Feinsten — dagegen sieht Weißzucker, wie er in Süßigkeiten und Gebäck Verwendung findet, ganz schön blass aus. Ein gemeiner Räuber ist es, denn er stiehlt dem Körper Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, weil er selber davon nichts besitzt. Ein Dieb! Haltet ihn! Diebe gehören hinter Schloß und Riegel, doch gewiss nicht in unseren Körper.

Cherimoyas hingegen sind selbstlos und hilfsbereit. Sie geben alles hin, was sie nur haben, und machen uns glücklich dazu. Welch hohen Wert sie für unsere Gesundheit, Wachheit und Intelligenz besitzen, wurde mir buchstäblich „vor Augen geführt“, als ich heute morgen den Impuls bekam, in der Wikipedia unter dem Stichwort [Cherimoya](#) nachzuschlagen. Über dem Artikel thronte folgende Werbeeinblendung: »**Ein geringer Preis für einen hohen Wert.**« In der Tat. Die Preisspanne für eine Cherimoya reicht von 90 Cent bis eineinhalb Euro, doch eigentlich ist sie unbezahlbar.

Empfindlich sind sie, die sensiblen Früchte mit der Schuppenzeichnung auf der Haut, die man jetzt, während der Saison, in besseren Geschäften kaufen kann. Wer Glück hat, bekommt sie gar in

biologischer Qualität! Ein Freudenfest, wenn sie nach einigen Tagen des Nachreifens auf Druck leicht nachgeben, und damit anzeigen, dass sie nun genießbar sind. Dann kommt der spannende Moment: ein scharfes Messer zerteilt die Frucht in zwei Hälften — und das zartweiße, aromatische Fruchtfleisch, das reizvoll mit den schwarzen Kernen kontrastiert, kommt zum Vorschein. Her mit dem Löffel! Am liebsten löffle ich das Fruchtfleisch direkt aus der Schale — ein Glück nur, dass man sich nicht sieht, wenn man die Augen dabei verdreht, vor lauter Hochgenuß und Freude!

Falls ich eine größere Menge Cherimoyas bekommen kann, so lasse ich sie zunächst ausreifen, und gebe sie dann, wie sie sind, in die Tiefkühltruhe. Vorfreude ist doch wahrlich die allerschönste Freude!

Dem Schöpfer erweisen wir unsere Dankbarkeit, wenn wir diese Früchte als *seine ganz besondere Gabe* annehmen und wertschätzen. Ein Leben in Ehrfurcht vor seinen Werken bringt Fülle und Segen. Wie neulich. Eine ganze Steige biologischer Cherimoyas, vollreif, ein Geschenk meiner Naturkosthändlerin!

Cherimoyas sind in Mittel- und Südamerika als Wildfrüchte heimisch. Haben die Hochkulturen der Mayas und Inkas von ihnen profitiert?



Womit hab' ich das verdient? Der Einkauf mit dem Geschenk „aus dem Blauen“ war abends, kurz nach 18:00 Uhr. Eine Belohnung für den Nachmittag? Da hatte ich meine Klavierschüler zu unterrichten.

Meine Aufgabe als Lehrer und Erzieher sehe ich darin, die natürliche Intelligenz des Kindes zu wecken. Und werden wir damit nicht alle zu Lehrern und Erziehern, sobald wir einem Menschen einen Sachverhalt erklären, so geringfügig er auch sei?

Eine Schülerin war jedenfalls besonders aufgeweckt an diesem Nachmittag. Sie war neugierig und wollte mehr wissen, wie das mit der Intelligenz denn wirklich funktioniert.

»Ja, weisst du,« — und ich berührte ihren Kopf sachte mit meiner Hand — »da drin ist dein Gehirn, und schaut aus wie ein kleiner Blumenkohl, der jeden Tag wächst, bis er aus Milliarden von winzigen Zellen besteht. Weisst du, was eine Milliarde ist? Und du hast, wenn du groß bist, viele Milliarden Gehirnzellen! Vielleicht so viele, wie die Sterne in unserer Milchstraße! Und alle sind miteinander verbunden.« — »Wie das Telefon?« Ich bin verblüfft. »Ja! Stell dir vor, jeder Mensch auf der Erde wäre eine dieser Gehirnzellen. Jeder lebte für sich allein, weil er vom anderen noch nie etwas gehört hat, und gar nicht weiss, dass es ihn überhaupt gibt. Wie schön wäre es, wenn jeder ein Telefon hätte, um Freunde zu finden. Einfach anrufen, und sagen „Wie heißt du? Ich mag dich. Lass uns Freunde sein!“ Dann käme wirklich Freude auf! Doch die Telefone müssen erst bestellt, gebaut und angeschlossen werden. Fang einfach damit an! Bestelle dir die Telefone samt den Leitungen. Das tust du, indem du fleissig übst und lernst; doch damit die bestellten Telefone auch gebaut und angeschlossen werden können, müssen zu deinem Fleiss noch die richtigen Bausteine hinzukommen. Und dein Gehirn ist ganz besonders anspruchsvoll und möchte nur die besten Bausteine haben . . .«

Cherimoyas haben sie, die besten Bausteine fürs Gehirn. Zusammen mit dem Eiweiß aus frischen Nüssen sind sie die beste Gehirnnahrung, die ich kenne. Eigentlich ein Pflichtprogramm für schulpflichtige Kinder. Denn Lernen kann man nur, wenn man wirklich wach ist. Und das gilt natürlich auch in besonderer Weise für die Seele.

Sputet euch! Die Cherimoyasaison geht bald zu Ende. Und lasst beim Einkauf mindestens eine übrig — für den, der nach euch kommt.

**post scriptum:** Schokolade macht glücklich, sagt man. Das macht der Kakao, der drinnen ist. Hier habe ich ein äußerst gesundes und leckeres Rezept für euch, nicht nur für die Naschkatzen am Heiligabend:

### **Yacao-Schoko-Dip**

Alle Zutaten bekommt man im Naturkostladen

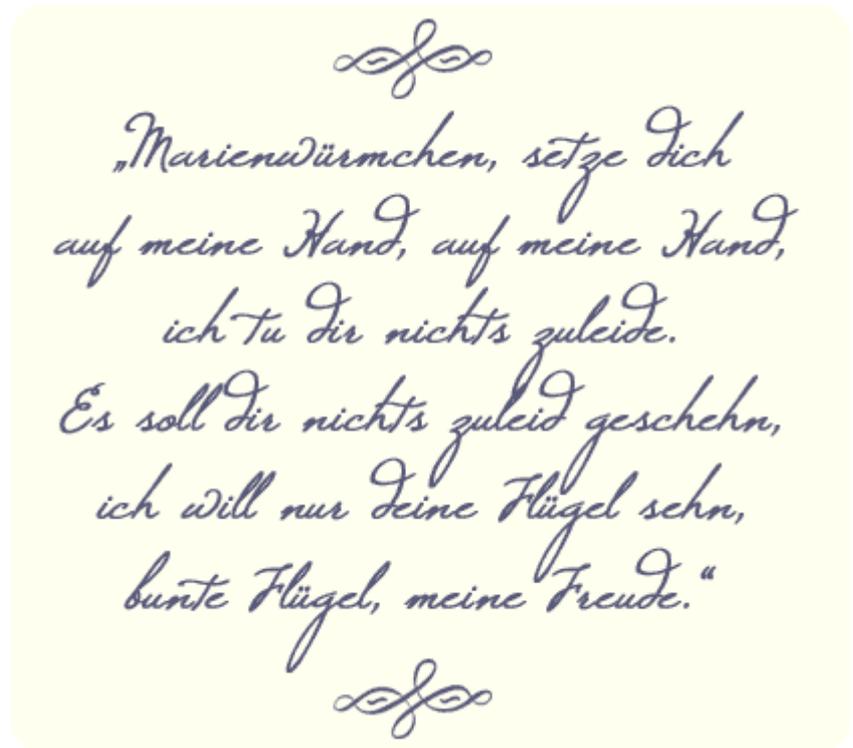
- Für eine Person nimmt man ungefähr -

- 1 Teelöffel Kakaopulver (schwach entölt, z.B. von NATURATA)
- 1 Teelöffel Carobpulver
- ein bis zwei große Medjouldatteln (auch Fleisch- oder Königsdattel genannt)
- zwei Esslöffel frische Sahne, kann auch mit Buttermilch gestreckt werden
- eine Handvoll Cashewkerne
- ein Esslöffel Fruchtmark von schwarzen Johannisbeeren
- den frischgepressten Saft einer halben Zitrone
- ein kleines Stück einer echten Bourbon-Vanilleschote
- und wer's noch süßer mag, kann etwas Honig dazugeben

Die Dattelkerne entfernen, alle Zutaten in den Mixer geben; mixen, bis es sämig ist, und dann zusammen mit einer voll ausgereiften Cherimoya servieren . . . Freude essen, ein Genuß! Ohne Reue, selbstverständlich.

---

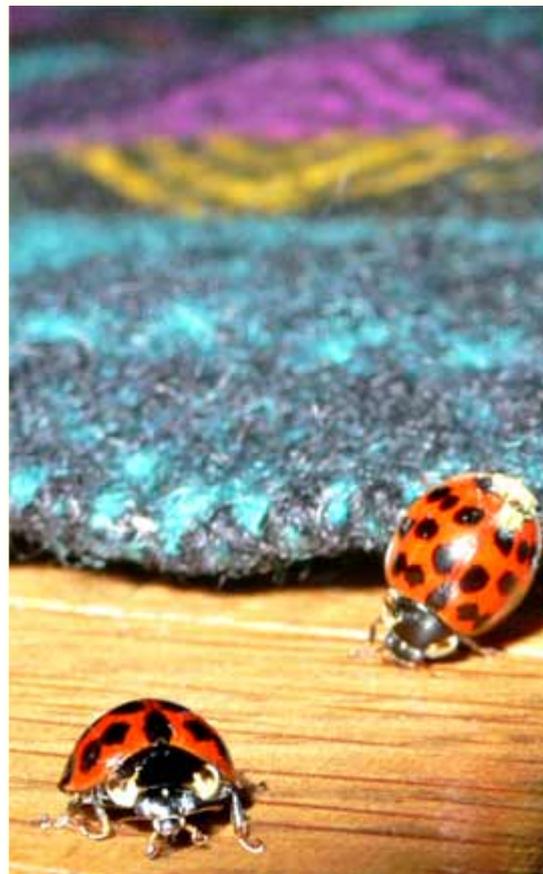
## Fliegt, meine kleinen Freunde! - mein 17296. Tag



a, was krabbelt denn da aus meiner schönen, warmen Yoga-Decke heraus? »Marienkäfer! - bringt das Glück? Wer weiss - ein Glück nur, dass euch beiden nichts geschehen ist. Nun denn, was mache ich mit euch? Ihr wolltet sicher überwintern.«

Was macht der kluge Mann in dieser Lage?  
Ein Tier im Schuhkarton wird schnell zur Plage.  
Und Zweie erst, in meinem Haus,  
nein, nein, ich setz' euch lieber aus.  
Das Tierheim ist eh übervoll,  
Herrgott, sag' was ich machen soll!

Nach einigem Hin- und Her, und nach dem Durchspielen möglicher Alternativen setze ich die kleinen, zappelnden Käfer behutsam auf die Terrasse - es hat Frost gegeben, heute morgen — und übergebe sie somit dem Kreislauf der Natur. Bald werden sie erfroren sein, die Armen! Mein Mitgefühl, das haben sie, doch leiden, nein — das tu ich nicht.



*Wie steht's mit Ihrer Mitleidspflicht?*

Vor allem Kindern und Frauen fällt es nicht leicht, in derartigen Situationen objektiv zu bleiben. Mitleiden, wenn andere leiden? Hilft's denn, das Leid der Welt zu mindern? Wie sagen wir doch so schön: »*Geteiltes Leid ist halbes Leid.*«

Geht diese Gleichung auf? Dann müsste doch geteilte Freude halbe Freude sein. Unfug. Rein mathematisch betrachtet, verdoppelt das Mitleiden das ursprüngliche Leid. Leiden plus Leiden ergibt zweifaches Leid. Freuen plus Freuen ergibt zweifache Freude. Das gehört nun mal zum kleinen Einmaleins, obwohl es in der Grundschule noch immer nicht gelehrt wird.

Und falls sich Widerspruch in Ihnen regt: Mitleid und Mitgefühl sind durchaus nicht dasselbe. Wenn ich über Einfühlungsvermögen verfüge, so kann ich einem Menschen Mitgefühl entgegenbringen und ihm Trost spenden, ohne angesichts seiner Situation zu leiden. Bleibe ich innerlich vollkommen objektiv, so darf ich auch erkennen, ob Hilfe angebracht ist, und wenn ja, in welcher Form - denn Hilfe muss immer Anleitung zur Selbsthilfe sein, sonst hat sie keinerlei Wert.

Unsere Welt ist so angelegt, dass wir in vielerlei Entscheidungssituationen Objektivität entwickeln können. Da gibt es Prüfungen mit verletzten Tieren, da sitzen Bettler auf der Straße, da schauen uns schwarze Kinder mit aufgeblähten Bäuchen aus Plakaten entgegen, und allerlei anderes mehr. Wo man hinschaut, so viel Leid! Da hat es eine Kamera doch gut, denn die ist objektiv. Sie macht sich von der Situation ein Bild, klick, fertig, Schluß, und aus. Nicht mehr und nicht weniger. Keine Emotionen. Sie leidet nicht. Auch Gott, unser Schöpfer und Erhalter, leidet nicht. Er ist die vollkommene Objektivität - und die vollkommene Liebe, die keine Forderungen stellt. Seine Selbstlosigkeit kennt keine Grenzen, und deshalb hat er uns die Erde als „Bühne“ zur Entfaltung

unserer seelischen Werte geschenkt.

*Objektivität* ist die wichtigste Grundlage für uns Menschen, um das Leid auf der Welt zu vermindern. Verharren wir in Emotionalität und Mitleid, so gibt's von oben nur eine Devise: »*Mehr davon!*« — denn Leidenschaft war schon immer das, was neues Leiden schafft. Verstehen Sie mich nicht falsch, Objektivität entwickeln bedeutet nicht, seine Gefühle einzubüßen — ganz im Gegenteil; doch werden sie viel ruhiger, transparenter, und angenehmer. Eine wunderbare innere Klarheit geht mit ihnen einher, und es fällt uns dann viel leichter, in der Balance zu bleiben — oder, wenn wir sie einmal verlieren sollten, wieder in unsere Mitte zurückzukehren.

---

## • Bitte lächeln • - mein 17288. Tag



eute will ich Ihnen von einer Begegnung mit zwei Menschen aus der ehemaligen DDR erzählen, die nun schon einige Wochen zurückliegt, und über die ich lange nachgedacht habe. Diese Begegnung fand an einem eben so schönen wie ungewöhnlichen Ort statt: auf einer bayrischen Hochalm im Liegestuhl vor dem herrlichen Panorama der Alpspitze, deren ebenmäßige Pyramidenform die Strahlungswellen aus dem Kosmos reflektiert, und bis hinüber in das Ammer- und das Estergebirge wirft; schützend hält sie ihre Hand - über's ganze Land, das sie um fast 2.000 Höhenmeter überragt.



Ich hatte gute eintausend Höhenmeter mit dem Radl hinter mir, und Hunger wie ein Wolf. Mein Proviant war etwas spärlich ausgefallen, in der Hoffnung, die Last auf meinem Rücken etwas zu verringern. So war ich denn heilfroh, dass ein älteres Ehepaar auf den benachbarten Liegestühlen, *zwee waschechte Bälinä*, mich sogleich als notorischen Hungerleider ausjekiekt hatten.

*„Brich mit dem Hungrigen dein Brot“*, so fordert es die christliche Barmherzigkeit, und diese beiden haben reichlich es an mir getan - obwohl sie sich, wie später ich erfuhr, als überzeugte Atheisten offenbarten.

Die lebhafteste Frau, die mich beiläufig nur gefragt hatte, *«wat icked denn so mache»*, war *jantz hin und wech*, als sie vernahm, dass ich ausgebildeter Kirchenmusiker sei. Die Lunte war gelegt; unser Gespräch gewann an Tiefe. Nachdem ich Schweinshaxe und Rippchen dankend abgelehnt hatte, und mir statt dessen Käse, Radi und die Petersilie gut munden ließ, musste ich erst einmal mein ganzes Leben auf der Hochalmwiese ausbreiten: *«wie kommt een vernünftiger junger Mann wie Sie dazu, keen Tierchen mehr zu essen? Also, dat versteh ick ja nu wirklich nich.»* So hörten Sie andächtig zu, und ernster wurden ihre Mienen. Als nun die Vorzüge fleischloser Kost erschöpfend abgehandelt waren, betraten wir, und just zu diesem Zeitpunkt war es nur ein kleiner Schritt, den Boden, der voll Tücke ist - denjenigen des Glaubens und der Religion. *«Nu' saachen se mal, warum lächelt denn der Jesus nie an seinem Kreuz? Det is ja wirklich fürchterlich! Wir ham vor kurzem eene Kirchenführung mitjemacht, un ooch der Führer konnt es uns nich' sagen»*. - *«Ja, warum lächelt denn der Jesus nicht, am Kreuz, das wir ihm schlugen? Hätten Sie denn an seiner Stelle wohl gelacht?»* - Ich konnte dieser Frau keine befriedigende Antwort geben.

Inzwischen kann ich diese beiden sehr viel besser noch als damals auf der Alm verstehen; sie haben mir enorm geholfen, die Mentalität der Menschen aus der ehemaligen DDR besser zu begreifen. Diese vierzig Jahre hinter Mauern waren für die Menschen, die dort inkarnierten, eine Vorbereitung

auf das, was damals sie - vom Sozialsystem umsorgt - kaum kannten, doch heute um so mehr beherzigen müssen: *Eigenverantwortung im Denken und Entscheiden, Entscheidungen dann gründlichst hinterfragen - sich selbst auf beide Hinterfüße stellen, sich frei machen von jeglichen Erwartungen - und endlich bei sich selbst anfangen, wenn's denn nachhaltig besser werden soll.*

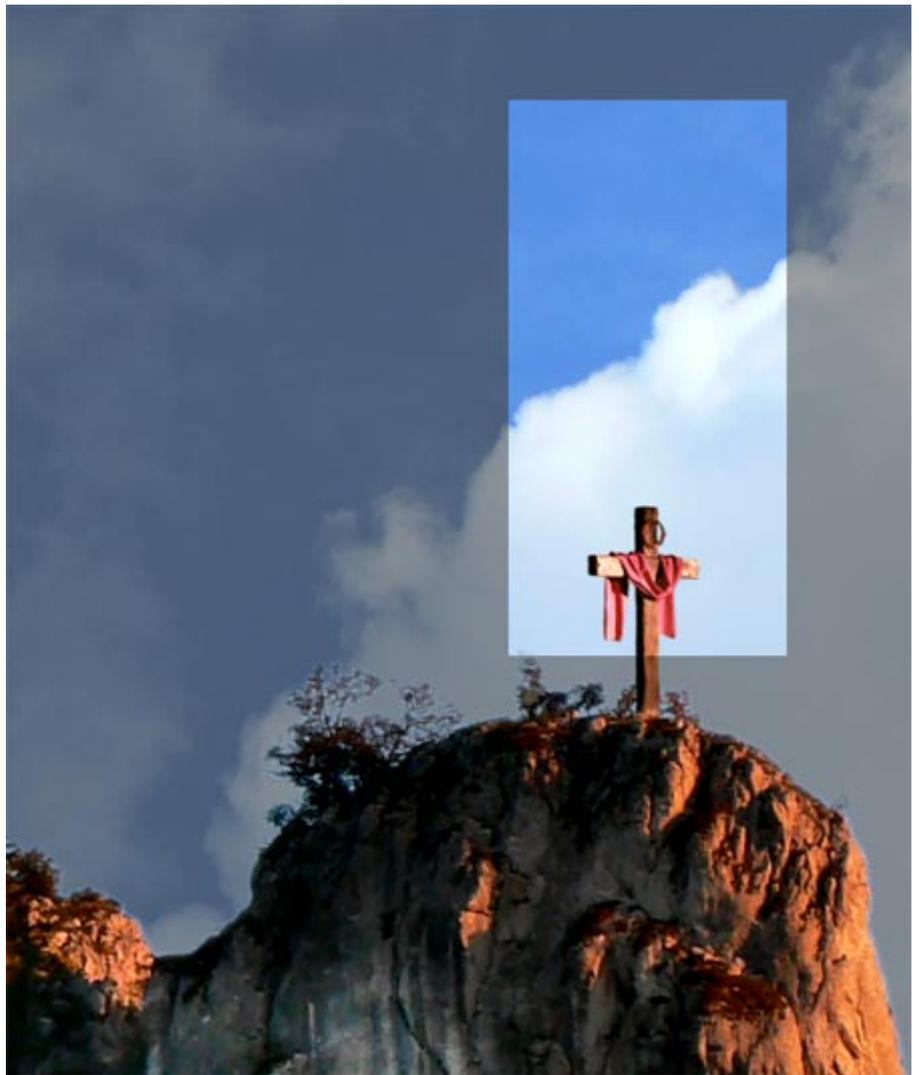
Und Jesus, warum lächelt er denn nicht? Weil viele Menschen ihn, den Freudenspender, voller Fröhlichkeit im off'nen, weiten Herzen, immer noch so gern als Leidensträger sehen wollen. *Herrjeh, zerknirschte Sünder! Am Kreuz ist er gestorben, damit uns unsre Sünden all' erlassen sind - auf dass du bleiben könntest, wie du bist, mein allzu blau geäugtes Kind?* Ein Irrtum, der dem Gang der Geschichte für Jahrhunderte ein unverwechselbares Antlitz gab - ein häßliches, gequält und schmerzverzerrt.



Jesus Christus ist nicht für uns, sondern *wegen* uns gestorben. Die Dornen, die man ihm auf's Haupt gewunden hat - sind sie wahrhaftig nicht ein *stechendes* Symbol der negativen Eigenschaften, die wir in unsrer Seele tragen? Wir dulden sie oft allzu lange, mitunter gar ein ganzes Leben, und unter ihnen leiden alle Menschen, die mit uns jemals in Berührung kommen. So stellen Sie sich doch nur einmal vor, sie müssten ständig in die Stacheln eines Dornbuschs greifen! Genau so muss es Jesus mit den Menschen seiner Zeit ergangen sein, denn seine Seele war von allen Schwächen frei - und ist's, und wird's auch immer sein. Und wir? Wir müssen eines Tages dieses Ziel der Schwächenfreiheit ebenfalls erreichen, es führt kein Weg daran vorbei. Wir müssen unsre negativen Eigenschaften überwinden, um zum wahren Menschsein vorzudringen; *begehret nicht, geliebt zu werden, so werdet vielmehr Liebende auf Erden! Mit Fröhlichkeit im Herzen, und Demut obendrein.*

Was ist ein *Liebender*? Ein Liebender ist, wer ***sich selbst erkennt***. Und wem dies immer besser mit der Zeit gelingt, der darf getrost die Dornenkrone an den Nagel hängen.

*Jesus lebt, und wir mit ihm!* Er ist mitten unter uns. *Für uns ist er geboren*, zur Freude und als Vorbild. Ihm nachzufolgen, heißt, in seinen Spuren treu zu wandeln. ER geht den Weg uns weit voraus, der stets in allem tut den ersten Schritt.



*Vielen Dank, Edgcombe, für deine Inspiration. Leider ist über dich als Künstler nichts im Internet zu finden. Deshalb ein Link zur Inspirationsquelle dieses Bildes: [I Asked Jesus](#).*

---

## Geschenk des Tages, Lektion 6 - mein 17168. Tag



Der Sommer hat sich eingestellt, der Frühling sich verabschiedet – mit Glanz und purpurnen Wolken, wie ich es selten sah. Der ganze Tag wechselhaft, die Sonne wie hinter einer Milchglasscheibe versteckt, doch kurz vor 21:00 Uhr reißt ein schmaler, tiefstehender Wolkenstreifen auseinander, und gibt das warme Licht der hinter den Bergen versinkenden Sonne frei. Nur für wenige Minuten taucht es wie ein Scheinwerfer die Naturbühne in einen goldenen Firniß, intensiviert das Spiel der

Grüntöne von Blättern und Gräsern, betont die Konturen von Blüten und Sträuchern, und lässt das Rot der Rosen fast fluoreszierend erglühen. Ich kann mich gar nicht satt sehen. Es ist, als ob man die Farben atmen kann. Was ist Glück? Ich hab' es gesehen.

---

## Geschenk des Tages, Lektion 4 - mein 17155. Tag



Es ist Juni - die Kirschenzeit beginnt! Welche Freude, endlich wieder frisches, ausgereiftes Obst zur Verfügung zu haben. Nun kann man auch wieder ein vielfältiges Obstfrühstück gestalten — Pflaumen, Nektarinen, Pfirsiche, Nespoli, Aprikosen, Melonen und natürlich Kirschen warten nur darauf, mit ihrer enzymatischen Kraft den Körper zu reinigen und zu verjüngen. Das bringt den Säure-Basen-Haushalt wieder in ein natürliches Gleichgewicht, und sorgt für eine vollkommen neue Wasserqualität in allen Körperzellen. Gibt es etwas, das mehr natürliche Schöpferintelligenz in sich birgt, als eine vollkommen natürlich gewachsene, von der Sonne verwöhnte, und zum richtigen Zeitpunkt von liebevoller Hand geerntete Frucht?

---