

## **Wahrheit**

Zum Beispiel Mahatma Ghandi

Die erste Bedingung für Menschlichkeit ist ein wenig Demut und Scheu hinsichtlich der Richtigkeit des eigenen Handelns sowie ein wenig Empfänglichkeit.

Zum Beispiel Simone Weil

Das Bedürfnis nach Wahrheit ist geheiligter als jedes andere. ... es fordert, dass im Bereich des denkenden Geistes niemals ein materieller oder seelischer Druck ausgeübt wird, der einer anderen Absicht entspringt, als der ausschliesslichen Bemühung um die Wahrheit ...

Zum Beispiel Jelaladdin Rumi

Die Wahrheit in sich selbst erblicken, nur für einen Augenblick, gilt mehr als alle Himmel, mehr als alle Welten, mehr als alles, was es gibt.

Zum Beispiel Albert Einstein

Wer es unternimmt, auf dem Gebiet der Wahrheit und der Erkenntnis als Richter aufzutreten, scheitert am Gelächter der Götter.

## **Gesundheit**

Zum Beispiel Hildegard von Bingen:

Wir müssen auf unsere Seele hören, wenn wir gesund werden wollen! Letztlich sind wir hier, weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und im Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich selbst noch andere erkennen – er wird allein sein.

Zum Beispiel Larry Dossey

Gesundheit ist nicht etwas, das man tun kann. Sie ist eine Form des Seins. Man darf nicht fragen: Was soll ich tun, um gesund zu werden? Sondern: Wie soll ich sein, um Gesundheit zu verwirklichen?

Zum Beispiel Christian Morgenstern

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

Zum Beispiel Wilhelm von Humboldt

Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu leihen vermag!

Zum Beispiel Sobonfu Somé

In Afrika sagt man: Wenn eine Person krank ist, ist die ganze Welt krank.

## **Beziehungen**

Zum Beispiel Hermann Hesse

Es wird immer gleich ein wenig anders, wenn man es ausspricht.

Zum Beispiel Nelson Mandela

Ich bin nicht wirklich frei, wenn ich jemand anderem die Freiheit raube. Der Unterdrückte und der Unterdrückende verlieren beide ihre Menschlichkeit.

Zum Beispiel einige der 14 «Quieros» von Jorge Bucay:

- Ich will, dass du mir zuhörst, ohne über mich zu urteilen.
- Ich will, dass du deine Meinung sagst, ohne mir Ratschläge zu erteilen.
- Ich will, dass du mir vertraust, ohne etwas zu erwarten.
- Ich will, dass du mir hilfst, ohne für mich zu entscheiden.
- Ich will, dass du für mich sorgst, ohne mich zu erdrücken.
- Ich will, dass du mir Mut machst, ohne mich zu bedrängen.
- Ich will, dass du all das kennst, was dir an mir missfällt.

Zum Beispiel Antoine de Saint-Exupéry

Denn nicht der ist schöpferisch, der erfindet oder beweist, sondern der zum Werden verhilft.

Zum Beispiel Albert Schweizer

Lassen Sie sich nicht täuschen, Sie werden nicht arm in Ihrem Leben: Sie sollten wissen, dass Sie, um zu leben, den Reichtum des Herzens brauchen werden. ... Ich sage Ihnen, dass Sie Ideale brauchen, und ich sage Ihnen gleichzeitig, dass Sie dienen müssen. Sie werden arm im Leben sein, wenn Sie nur daran denken, wie Sie erfolgreich sein können: Der wirkliche Zweck des Lebens ist dienen, für andere da sein, zu verwirklichen helfen, was verwirklicht werden sollte.

Zum Beispiel Carl Gustav Jung

Ein Mensch, dessen Herz nicht gewandelt ist, wird das Herz keines anderen Menschen verändern.

Zum Beispiel Ralph Waldo Emerson

Der beste Weg, einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein.

Zum Beispiel im Talmud

Wir sehen nicht die Dinge, wie sie sind, sondern wir sehen sie, wie wir sind.

Zum Beispiel Martin Buber

Der Mensch wird am Du zum Ich.

Zum Beispiel – anonym –

Beschreibe deine Mitmenschen mit positiven Wörtern. Sei achtsam und ausdauernd darin – und du entdeckst das Beste an dir selbst.

Zum Beispiel Marcus Tullius Cicero

Keine Schuld ist dringender als die, Danke zu sagen.

Zum Beispiel Aminata Traoré

Die Globalisierung, die heute auf Wettbewerb und Profit ausgerichtet ist, würde wahrhaft menschliche Züge annehmen, wenn jeder „Ich“ sagen und dabei „Wir“ denken könnte.

## **Verantwortung und Hoffnung**

Zum Beispiel Baal Schem Tow

Besinne, dass du nur ein Gefäß bist, dass dein Gedanke und dein Wort Welten sind, die sich ausbreiten.

Zum Beispiel Viktor Frankl

Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat.

Zum Beispiel Vaclav Havel

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas einen Sinn hat, egal wie es ausgeht.

Zum Beispiel Simone Weil

Das Böse ist die schrankenlose Freiheit. ... Sobald man das Böse tut, erscheint das Böse als eine Art Pflicht. Die böse Tat überträgt auf andere die Entwürdigung, die man in sich selbst trägt. ... Zu glauben, dass das Verlangen nach dem Guten immer seinen Lohn empfängt – das ist der Glaube, und wer ihn hat ist kein Atheist. ... Der Glaube ist die Gewissheit eines anderen Bereiches als dieses unentrinnbaren Gemenges von Gut und Böse, aus dem diese Welt besteht, eines Bereiches, wo das Gute nur Gutes und das Böse nur Böses erzeugt.

Zum Beispiel Albert Camus

In den Tiefen des Winters erfuhr ich schliesslich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer liegt.

Zum Beispiel Max Planck

Auch eine Enttäuschung, wenn sie nur gründlich und endgültig ist, bedeutet einen Schritt vorwärts.

Zum Beispiel Marie von Ebner-Eschenbach

Nicht was wir erleben, sondern wie wir es empfinden, macht unser Schicksal aus.

Zum Beispiel Johann Wolfgang von Goethe

Auch aus Steinen, die einen in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.

Zum Beispiel Friedrich Nietzsche

Viele sind hartnäckig in Bezug auf den einmal eingeschlagenen Weg, wenige in Bezug auf das Ziel.

Zum Beispiel Mündliche Überlieferung aus Westafrika

Wenn im Wald die Äste miteinander streiten, umarmen sich die Wurzeln.

## **Schicksal, das durch die Ahnen in unserer Leben kommt**

Zum Beispiel Simone Weil

Die Entwurzelung ist bei weitem die gefährlichste Krankheit der menschlichen Gesellschaft. ... Wer entwurzelt ist, entwurzelt. Wer verwurzelt ist, entwurzelt nicht.

Zum Beispiel Tzvi Freeman

In der Welt der Wahrheit sind die körperlosen Verstorbenen ungebrochen anwesend – genauso wie früher.

Zum Beispiel Renato Paro

Zellen können sich dank ihres Epigenoms erinnern.

Zum Beispiel Paul Tournier

Nichts macht uns so einsam wie unsere Geheimnisse.

Zum Beispiel mündliche Überlieferung der Serere

Wenn man nicht weiss, wohin man geht, sollte man wissen, woher man kommt.

### **Leiden und Wandlung**

Zum Beispiel Khalil Gibran

Traurigkeit ist eine Mauer zwischen zwei Gärten.

Zum Beispiel Richard von Weizsäcker

Tränen sind eine Gnade. Sie sind der Beginn des Trostes, der zu uns kommt, wenn wir gewagt haben, dem Schrecken in die Augen zu schauen. ... Die Träne gibt die Hoffnung auf, wir seien Meister unseres Geschicks. Sie eröffnet den Weg zur wachen Hoffnung auf das, was nicht in unserer Macht steht. Und damit macht sie uns frei zum wirklichen Handeln. Wir sehen dann das erste Licht des neuen Tages.

Zum Beispiel Platon

Der Beginn ist der wichtigste Teil der Arbeit.

Zum Beispiel Antoine de Saint-Exupéry

Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.

Zum Beispiel mündliche Überlieferung der Dogon

Das Wort gibt dem Menschen die Lebenskraft, lässt ihn diese mit anderen teilen und so den Sinn seines Lebens erfüllen.

Zum Beispiel Mahatma Ghandi

Wenn du etwas zwei Jahre lang gemacht hast, betrachte es sorgfältig.  
Wenn du etwas fünf Jahre lang gemacht hast, betrachte es misstrauisch.  
Wenn du etwas zehn Jahre lang gemacht hast, mache es anders!

### **Spiritualität**

Zum Beispiel Angelus Silesius

Dein Kerker bist du selbst. Die Welt, die hält dich nicht, du selber bist die Welt, die dich in dir mit dir so stark gefangen hält.

Zum Beispiel Jiddu Krishnamurti

Vergleichen ist eine Form der Gewalt.

Zum Beispiel Romano Guardini

In der Stille geschehen die grossen Dinge, nicht im Lärm und Aufwand der äusseren Ereignisse, sondern in der Klarheit des inneren Sehens, in der leisen Bewegung des Entscheidens, im verborgenem Opfern und Überwinden. Die leisen Kräfte sind es, die das Leben tragen.

Zum Beispiel Meister Eckhart

Die Kraft der Seele reicht weiter als der Himmel.

Zum Beispiel – anonym –

Am Ende der Suche und der Frage nach Gott, steht keine Antwort, sondern eine Umarmung.

Zum Beispiel Weisheit der Indianer

Lerne schweigen, um dir selbst zu lauschen. Die Einsamkeit ist kein Trost, kein Balsam zur Pflege der Wunden, sondern eine Gegenüberstellung mit sich selbst, ohne Hilfestellung durch andere. Lerne schweigen, um dir selbst lauschen zu können, und der Geist der Weisheit wird dir antworten.

Zum Beispiel Buckminster Fuller

Gott ist ein Verb.

Zum Beispiel Martin Luther King

Solange ein Mensch nicht etwas entdeckt hat, für das er zu sterben bereit wäre, ist er auch nicht bereit zu leben.

## **Zur Unterhaltung**

Zum Beispiel Mark Twain

Wir schätzen die Menschen, die frisch und offen ihre Meinung sagen – vorausgesetzt, sie meinen dasselbe wie wir.

Zum Beispiel – anonym –

Die Hummel hat 0,7 cm<sup>2</sup> Flügelfläche und wiegt 1,2 Gramm. Nach den Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesem Verhältnis zu fliegen. Die Hummel weiss das nicht und fliegt einfach.

Zum Beispiel Robert Frost

Toleranz ist das unbehagliche Gefühl, der andere könnte am Ende doch Recht haben.

Zum Beispiel Kurt Tucholsky

Die Basis einer gesunden Ordnung ist ein grosser Papierkorb.