

# Heute hat mir mein Freund ins Gesicht geschlagen



## Ziel

Geistiges „Futter“, Reflektieren, Nachdenken



## Dauer

5-10 Minuten



## Sozialform

Plenum



## Material

Text vorlesen in einer Entspannungsposition oder Yinyoga-Pose

Zwei Freunde schleppten sich durch die Wüste. Plötzlich gerieten sie in einen heftigen Streit. Dabei schlug der eine dem anderen im Zorn ins Gesicht.

Ohne ein Wort zu sagen, kniete der Geschlagene nieder und schrieb folgende Worte in den Sand:

„Heute hat mir mein Freund ins Gesicht geschlagen.“

Dann wanderten sie schweigend weiter, bis sie zu einer Oase kamen. Sie beschlossen, in den Teich zu springen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb plötzlich im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Sein Freund rettete ihn in letzter Minute.

Nachdem sich jener, der beinahe ertrunken war, erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte in diese folgenden Worte:

„Heute hat mir mein bester Freund das Leben gerettet.“

Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hatte, fragte erstaunt:

„Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum schreibst du diese Worte nicht auch hier in den Sand?“

Der andere antwortete ihm:

„Wenn uns jemand kränkt oder beleidigt, sollten wir es in den Sand schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder löschen kann. Aber wenn jemand etwas tut, was für uns gut ist, dann können wir das in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann.“

Autor unbekannt

Gefunden unter: <https://www.zeitblueten.com/news/mein-freund/>

