

## GESCHICHTE VOM ROSA TÜTCHEN

Als ich eines Tages, wie immer traurig, durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken, was in meinem Leben schief läuft, setzte sich ein kleines Mädchen zu mir. Sie spürte meine Stimmung und fragte: „Warum bist du so traurig?“ „Ach“, sagte ich, „ich habe keine Freude im Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief. Ich habe kein Glück, nur Ängste begleiten mich im Alltag. Und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.“ „Hm“, meinte das Mädchen, „wo hast du denn dein rosa Tütchen? Zeig es mir mal, ich möchte gern hineinschauen.“ „Was für ein rosa Tütchen?“ fragte ich sie verwundert. „Ich habe nur ein schwarzes Tütchen.“ Wortlos reichte ich es ihr. Vorsichtig öffnete sie den Verschluss und sah in mein schwarzes Tütchen. Ich bemerkte, wie das Mädchen erschrak. „Es ist ja voller Alpträume, voller Unglück und schlimmer Erlebnisse und Ängste!“ „Was soll ich machen? Es ist ebenso. Daran kann ich doch nichts ändern.“ „Hier nimm“, meinte das Mädchen und reichte mir ein rosa Tütchen. „Sieh hinein!“ Mit etwas zitternden Händen öffnete ich das rosa Tütchen und konnte sehen, dass es voll war mit Erinnerungen an schöne Momente des Lebens. Und dass, obwohl das Mädchen noch jung an Menschenjahren war. „Wo ist dein schwarzes Tütchen?“ fragte ich neugierig. „Das werfe ich jede Woche in den Müll und kümmer mich nicht weiter darum“, sagte sie. „Für mich besteht der Sinn des Lebens darin, mein rosa Tütchen im Laufe meines Lebens voll zu bekommen. Da stopfe ich so viel wie möglich hinein. Und immer, wenn ich Lust dazu habe oder beginne traurig zu werden, dann öffne ich mein rosa Tütchen und schaue hinein. Dann geht es mir sofort wieder besser. Wenn ich einmal alt bin und mein Ende droht, dann habe ich immer noch mein rosa Tütchen. Es wird voll sein bis obenhin und ich kann sagen, „ja, ich hatte etwas vom Leben. Mein Leben hatten einen Sinn!“. Noch während ich verwundert über ihre Worte nachdachte, schenkte sie mir ein Lächeln und war verschwunden.

Neben mir auf der Bank lag plötzlich ein rosa Tütchen. Ich öffnete es zaghaft und warf einen Blick hinein. Es war fast leer, bis auf eine schöne Begegnung mit einem kleinen Mädchen auf einer Parkbank. Bei dem Anblick musste ich schmunzeln und mir wurde warm ums Herz. Glücklich machte ich mich auf den Heimweg, nicht vergessend, am nächsten Papierkorb mich meines schwarzen Tütchens zu entledigen.

Verfasser unbekannt (leicht verändert); nach Schug (2016): Achtsamkeit – Materialien für Gruppen- und Einzelsetting