

Die Geschichte von den zwei Wölfen

Einst saß ein alter Cherokee-Indianer mit seinem Enkel am Lagerfeuer.

Die Flammen tanzten im Wind, und die Nacht war still.

Nach einer langen Pause sprach der Großvater mit ruhiger Stimme:

„Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf – ein Kampf zwischen zwei Wölfen.

Dieser Kampf findet in unseren Herzen statt.“

Der Junge schaute neugierig auf und fragte: „Zwei Wölfe, Großvater?“

Der alte Mann nickte und begann zu erklären:

„Ja, mein Kind. Einer der Wölfe ist böse. Er ist voller Zorn, Neid, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Schuld, Groll, Lügen, Überheblichkeit und Egoismus.

Der andere Wolf ist gut. Er steht für Freude, Frieden, Liebe, Hoffnung, Gelassenheit, Demut, Freundlichkeit, Wohlwollen, Empathie, Großzügigkeit, Wahrheit, Mitgefühl und Vertrauen.“

Der Großvater sah seinen Enkel an, seine Augen funkelten im Schein des Feuers.

„Dieser Kampf zwischen den beiden Wölfen findet in jedem von uns statt, auch in dir.“

Der Junge dachte eine Weile über die Worte seines Großvaters nach.

Dann fragte er leise: „Und welcher Wolf gewinnt am Ende?“

Der alte Cherokee lächelte weise und antwortete: „Der Wolf, den du fütterst.“

Der Junge war still. Er verstand, dass es in seinem Leben darauf ankommen würde, welche Gedanken, Gefühle und Handlungen er nährte.

Wenn er dem guten Wolf Aufmerksamkeit schenkte, würde er wachsen und stark werden.

Doch wenn er dem bösen Wolf nachgab, würde dieser die Oberhand gewinnen.

Der Großvater legte seine Hand auf die Schulter des Jungen.

„Es ist nicht immer leicht, den guten Wolf zu füttern.

Manchmal ist der böse Wolf laut und hungrig, besonders wenn wir verletzt oder wütend sind.

Aber wir haben die Wahl. Jeden Tag, in jedem Moment.“

Die beiden saßen noch lange am Feuer, während die Sterne über ihnen funkelten.

Der Junge wusste nun, dass er selbst für sein inneres Gleichgewicht verantwortlich war – und dass er die Kraft hatte, den guten Wolf zu wählen.

Diese Geschichte wird in vielen Kulturen erzählt.

Sie erinnert uns daran, dass wir selbst entscheiden, welche Seite in uns stärker wird – durch unsere Gedanken, Worte und Taten.