TERA-GRAMM

04/2015

Was uns gesund hält!

Große Ehefrauen werfen ihre Gatten voraus

„Heirate oder heirate nicht. Du wirst beides bereuen."

Sokrates

© creative vision

Richtig muss es natürlich heißen: „Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus." Weihnachten zum Beispiel. Aber dazu kommen wir später. Als ich kürzlich in Berlin am Flughafen in ein Taxi stieg, begann der Fahrer ohne Grund während der ganzen Fahrt über seine Eheprobleme zu lamentieren, keine Ahnung warum. Als ich am Ziel ankam und bezahlte, gab er mir sein abschließendes Fazit mit auf den Weg: „Ehe ist wie Taxifahren, man einigt sich auf ein gemeinsames Ziel, und dann muss einer lenken und einer zahlen …." Meinen Ehering sah er dabei nicht. Erst recht kannte er nicht meine Philosophie. Ich glaube nämlich: Die Ehe ist eine lange Mahlzeit, die mit dem Nachtisch beginnt!

Damit wären wir beim heutigen Thema. Es ist nicht die Ehe, sondern Gutes und Schlechtes zur gleichen Zeit, wie Licht und Schatten. Große Ereignisse werfen eben ihre Schatten voraus. Und wenn die Sonne untergeht, werfen sogar Zwerge riesige Schatten.

Weihnachten steht vor der Tür, und schöne Zeiten warten auf uns. Da sind Nachrichten von Terror, IS, Flüchtlingskrisen und Angst keine guten Begleiter. Aber so ist das Jahr und so ist das Leben. Alles hat zwei Seiten, und in jedem Guten gibt es etwas Schlechtes, und in jedem Schlechten gibt es etwas Gutes. An den Ereignissen können wir oft nichts ändern, aber wir können bestimmen, wie wir darüber denken und was wir daraus machen. Und das ist für heute die **gute Nachricht**: Wer für sich persönlich beantworten kann: „Was ist das Gute im Schlechten?", der kann persönlich reifen und stärker werden und verliert seine Angst. Das

TERAPON Consulting GmbH
Wilhelm-Beckmann-Str. 7
45307 Essen
Tel.: (02 01) 27 88-4 64
Fax: (02 01) 27 88-1 90
E-Mail: christian.luedke@terapon.de
Internet: www.terapon.de

schafft Mut, Hoffnung und Zuversicht. Haben Sie keine Angst vor der Angst! Das Leben ist immer lebensgefährlich, und es gibt nur zwei Dinge, die im Leben sicher sind: der Tod und die Steuer. Und weil das so ist, sollten wir das Leben nicht so ernst nehmen, denn wir kommen hier nicht lebend raus.

Alle Menschen sind sterblich. Sokrates war sterblich. Daher sind alle Menschen Sokrates (Woody Allen). Er sagte auch: „Als ich entführt wurde, wurden meine Eltern aktiv. Sie vermieteten mein Zimmer." Machen Sie also das Beste aus jeder Situation! Sie haben eine Verabredung mit dem Leben. Verpassen Sie sie nicht!

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Kennen Sie ein Geheimnis mit vier Buchstaben?

Ich meine nicht FRAU, auch nicht MANN und auch nicht GOTT, was sehr nahe liegen würde. Nein, ich meine das Wort HEHL. Sie kennen es von früher, als man noch sagte, man soll keinen Hehl daraus machen, was so viel hieß wie: „Mach' kein Geheimnis daraus." Das Wort Hehl stammt von hehlen ab, bedecken, verbergen, verstecken. Bei Diebstahl und Raub denken wir an Hehler und Hehlerei. Das Wort findet sich wieder in Halle und Verhüllen und ist verwandt mit den Worten Zelle und Keller und natürlich Helm, als Beschützer. Ich mache keinen Hehl daraus: Ich freue mich sehr auf Weihnachten! Denn dann können wir wieder erleben, was ein Geheimnis ist. Das eigentliche Geheimnis, um das es an Weihnachten geht, ist das Licht und das innere Strahlen und Leuchten. Licht bedeutet aber vor allem Erkenntnis, bedeutet Wahrheit im Gegensatz zum Dunkel der Lüge und der Unwissenheit. So lässt Licht uns leben, zeigt uns den Weg. Licht bedeutet aber auch, weil es Wärme schenkt, Liebe. Wo Liebe ist, geht ein Licht auf in der Welt; wo Hass ist, ist die Welt finster.

Lassen wir uns von dem Strahlen dieses kleinen Kindes, das da in Bethlehem geboren wurde, anstecken. Und egal, wie Ihr Glaube aussieht, denken Sie bitte bei allen Alltagssorgen, Angst und Terror immer daran:

© creative vision

Das Licht vertreibt immer den Schatten und niemals umgekehrt!
Jede Nacht liegt zwischen zwei Tagen!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben:
Frohe Weihnachten und ein friedliches, gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr 2016!

Ihr Dr. Christian Lüdke

PS: Noch ein kleiner Hinweis für alle, die sich auf die leckere Weihnachtsgans und die vielen süßen Leckereien freuen und dabei auf ihr Körpergewicht achten wollen: Wir nehmen nicht zwischen Heiligabend und Silvester zu, sondern zwischen Silvester und Heiligabend!

TERAPON Consulting GmbH
Wilhelm-Beckmann-Str. 7
45307 Essen
Tel.: (02 01) 27 88-4 64
Fax: (02 01) 27 88-1 90
E-Mail: christian.luedke@terapon.de
Internet: www.terapon.de