

Nossrat Peseschkian

Das Leben ist ein  
Paradies, zu dem wir  
den Schlüssel finden  
können

Weisheitsgeschichten für Optimisten



**HERDER**

Nossrat Peseschkian

DAS LEBEN IST EIN PARADIES,  
ZU DEM WIR DEN SCHLÜSSEL  
FINDEN KÖNNEN



Weisheitsgeschichten für Optimisten

FREIBURG · BASEL · WIEN

E-Book-Ausgabe 2020

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2004, 2009, 2013

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Agentur IDee

Umschlagmotiv: © Roland and Sabrina Michaud / akg-images

E-Book-Konvertierung: Arnold & Domnick, Leipzig

ISBN 978-3-451-82028-1

ISBN (Taschenbuch) 978-3-451-03247-9

## INHALT

Titelseite

Impressum

Inhalt

Zur Einstimmung

Einführung

Das Paradies suchen – Energie aktivieren

Das Paradies liegt neben dir – Perspektivenwechsel

Wir können uns das Leben zum Paradies machen – Vom  
Umgang miteinander

Im Paradies ist alles da – Großzügigkeit und Gastfreundschaft

Stolpersteine gibt es auch im Paradies – Den Weg nicht  
verlieren

Sich auf den Weg machen – Zur Weisheit finden

Eine Seligpreisung auf dem Weg

Der Autor

## ZUR EINSTIMMUNG

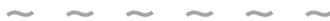


### ***Erst das Ziel, dann der Weg***

*Wer das Ziel kennt, kann entscheiden, wer entscheidet, findet Ruhe, wer Ruhe findet, ist sicher, wer sicher ist, kann überlegen, wer überlegt, kann verbessern.*

(Aus dem Orient)

## EINFÜHRUNG



Erstmals kehrte ein Sohn, der an der Universität Philosophie studiert hatte, nach Hause zurück. Der Vater bereitete ihm einen herzlichen Empfang und ein gutes Essen. Wein wurde getrunken, und der Vater sagte: »Was hast du an der Universität studiert, mein Sohn?«

»Philosophie!«

»Und was ist sie dir nütze, die Philosophie?«

»Oh, die Philosophie ist zu vielem nütze«, erwiderte der junge Mann. »Nimm zum Beispiel diesen gebratenen Hahn. Für gewöhnliche Menschen ist es nur ein gewöhnlicher, ein konkreter Hahn. Für uns Philosophen jedoch sind es zwei Hähne, ein konkreter und ein abstrakter Hahn.«

»Ich hätte nicht gedacht, dass die Philosophie so nützlich ist«, sagte der Vater darauf. »Gut, machen wir es so: Ich esse den konkreten Hahn, und du verspeist den abstrakten.«

Menschen haben unterschiedliche Wertvorstellungen und -maßstäbe. Sie prägen unser Leben und sind oft Ursache für Missverständnisse. Sie hängen ab vom Alter, vom Geschlecht, von persönlichen Erfahrungen, der Ausbildung, der sozialen Schicht, der sozialen Umgebung, der philosophischen, weltanschaulichen oder religiösen

Einstellung, der politischen Meinung und der situationsabhängigen Stimmung. Verschiedenen Menschen ist Unterschiedliches wichtig: Man misst etwas an seinem Geldwert, an seinem Seltenheitswert, an seinem Gebrauchswert, an seinem Prestigewert oder an seinem Gefühlswert. Diese Unterschiede führen oft auch zu zwischenmenschlichen Konflikten. Besonders anfällig für solche Konflikte sind Menschen, die feste Wertmaßstäbe besitzen, sie für unwandelbar halten und dann mit Menschen konfrontiert werden, die andere Wertmuster vertreten. Weiterhin entstehen Probleme dort, wo Wertmaßstäbe innerhalb sozialer Beziehungen im Wandel begriffen sind. Wir stehen diesen unterschiedlichen und sich ändernden Bewertungen oft hilflos gegenüber und setzen unsere Ratlosigkeit nicht selten in Aggression um. Es geht also darum, flexibel zu reagieren, zu den eigenen Vorstellungen eine überraschende Perspektive zu gewinnen, von der auch die anderen Menschen profitieren.

*Ein 40-Jähriger, der eine 20-Jährige geheiratet hat, auf die Frage, ob sich der Altersunterschied nicht störend bemerkbar mache: »Keineswegs. Wenn ich meine Frau anschau, fühle ich mich zehn Jahre jünger. Wenn meine Frau mich anschaut, fühlt sie sich zehn Jahre älter. Also fühlen wir uns beide wie dreißig.«*

Erfahrungen zeigen, dass sich unsere Probleme, Konflikte und Schwierigkeiten – bei genügend Aufmerksamkeit und genauer Beobachtung – im Wesentlichen vermeiden oder zumindest behandeln oder beheben lassen. Ist das nicht möglich, so liegt das zuerst und zunächst an unserer inneren Einstellung: Sie hindert uns, die Probleme, die aus der Umwelt auf uns zukommen, objektiv zu sehen. Die Folge: Wir können Enttäuschungen aus unserem persönlichen Bereich oder aus unserer weiteren Umgebung nicht angemessen verarbeiten, entwickeln Schuldgefühle oder stellen den anderen als Sündenbock hin.

*Ein älterer Mann meinte:  
»Wie oft habe ich mich zum Narren gemacht,  
nur um zu beweisen, dass ich kein Idiot bin!«*

Wir können lernen, mit Missverständnissen auch positiv umzugehen. Gerade im Verhältnis zwischen den Generationen zeigt sich die Relativität der Werte. Besonders deutlich wird dies, wenn Erwachsene einem Kind etwas schenken, was sie selbst für sehr wertvoll halten, das Kind aber ein anderes, billigeres Spielzeug lieber mag.

*Eine 32-jährige Mutter erzählt zum Beispiel von erheblichen Dissonanzen mit ihren Schwiegereltern. Diese überhäufen das Enkelkind seit Jahren mit Spielzeug: »Ich weiß nicht, wohin mit den Spielsachen. Die denken gar nicht daran, etwas Praktisches wie Kleidungsstücke zu schenken. Das macht mich wahnsinnig.«*

Bei Nachfragen wird deutlich, dass der Schwiegervater während der Kindheit seines Sohnes im Krieg war und nicht mit ihm spielen konnte. Dies versuchte er nachzuholen, indem er seinem Enkel Spielzeug schenkte. Das Spielzeug hat also für Mutter und Schwiegervater verschiedene Bedeutung: für die eine bedeutet es eine Belastung und für den anderen eine Entlastung.

Macht man sich solche Ursachen klar, dann kann man die Dinge mit anderen Augen sehen.

*Lehrer: »Du hast in deiner Hosentasche sechs Euro. Einen Euro verlierst du. Was hast du dann?«*

*Schüler: »Ein Loch in der Hosentasche.«*

Lerne zu unterscheiden zwischen eigenen und fremden Motiven. Schließe nicht von dir auf andere, sondern frage nach den Motiven.

Wir wollen in diesem Buch versuchen, auf folgende Fragen einzugehen:

- Was ist das Leben?
- Was sind Paradies und Hölle?
- Was ist der Schlüssel?
- Wie können wir den Schlüssel finden?

Ein wichtiger Ansatz zu meiner Arbeit als Psychotherapeut ist, die

intuitiven Gedanken des Orients mit den neuen Methoden des Okzidents zu verbinden. Geschichten und Lebensweisheiten werden gezielt im Beratungsprozess eingesetzt.

Sie machen deutlich, wie wir von anderen Kulturen lernen können durch Geschichten, Lebensweisheiten und Humor. Sie sind wie eine Oase der Entspannung.

*Humor ist die Fähigkeit,  
heiter zu bleiben, wenn es ernst wird.*

In diesem Buch stelle ich Ihnen einige Beispiele aus diesen Begegnungen vor. Denjenigen, die sich für eine umfassende Darstellung von Geschichten und der Positiven Psychotherapie interessieren, empfehle ich das Buch »Der Kaufmann und der Papagei« und »Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen, aber schwer, das Leben leicht zu nehmen« und »Klug ist jeder, der eine vorher, der andere nachher« sowie »Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast«.

*Wenn ein Arzt seinen Patienten gute  
Geschichten erzählt,  
dann braucht er halb so viel Narkosemittel.*

(Sauerbruch)

Frau Vera Hickmann, Diplom-Pädagogin, danke ich für die sorgfältige Schreibearbeit und Anregungen. Herrn Kollegen und Mitarbeiter Dr. med. Arno Remmers und meinem Sohn Dr. med. Hamid Peseschkian bin ich für die kritische Durchsicht des Manuskriptes dankbar. Meine Frau Manije Peseschkian hat mir bei der Entwicklung der Geschichten viel geholfen. Dieses Buch wurde von Dr. Karin Walter vom Verlag Herder angeregt und betreut, die mir immer wieder half, das richtige Maß zu finden.

*Es ist nicht wenig Zeit, was wir haben,  
sondern es ist viel, was wir nicht nützen.*

# DAS PARADIES SUCHEN – ENERGIE AKTIVIEREN



*Es gibt keinen Fahrstuhl zum Glück.  
Man muss die Treppe nehmen.*