

Gisela Rieger

DIE  
*Sonnen  
Seiten*  
DES  
LEBENS

Geschichten, Weisheiten & Zitate

Der Baum der Liebe .....	8
Liebe bedeutet .....	12
Die Kunst der Gemeinsamkeit .....	14
In sich ruhen .....	16
Jedem Menschen recht getan .....	20
Lob und Bestätigung .....	24
Schutzengel im Einsatz .....	26
Ich wünsche mir ... ..	30
Immer wieder .....	34
Sein bestes geben ... ..	38
Einzige Chance .....	42
Zeit für Gemeinschaft .....	46
Eine königliche Blume .....	50
Lebensabschnitte .....	54
Ein Ja zu mir .....	60
Freude am Leben .....	62
Der verzweifelte Schreiner .....	66
Unterschätzt – Wette gewonnen .....	70

Die Kunst des Loslassens .....	72
Zum Glücklichein entscheiden .....	76
Was bin ich wert? .....	80
Orientierungshilfe .....	84
Wochenplan zum Glücklichein .....	86
Neue Stadtmauer .....	90
Wenn man Hilfe braucht .....	94
Begegnungen fürs Herz .....	98
Was wirklich zählt .....	100
Der Hellseher .....	104
Das Bündnis der Stiere .....	108
Ein guter Freund .....	110
Der Geiger und der Bambusbaum .....	114
Rezept für ein glückliches Leben .....	122
Die Sonnenseiten des Lebens .....	124
Die Autorin .....	126
Dank .....	128
Weitere veröffentlichte Bücher .....	130



## DER BAUM DER LIEBE

Als Großvater gestorben war, besuchte ich wieder öfter meine Großmutter. Häufig fand ich sie im Garten, auf ihrer Lieblingsbank unter einem Lindenbaum. Wie oft hatte ich in all den Jahren die beiden dort händchenhaltend sitzen sehen.

Als ich meiner Großmutter sagte, dass dieser Lindenbaum der allerschönste sei, den ich je in meinem Leben gesehen hätte, meinte sie: „Das ist ja auch keine gewöhnliche Linde, sondern ein Baum der Liebe. Dein Großvater und ich haben ihn gemeinsam zu unserer Hochzeit gepflanzt.“

Ich nickte: „Deshalb ist er so prächtig gewachsen.“ Die Großmutter schüttelte den Kopf: „Der Baum wollte am Anfang nicht richtig gedeihen. Unsere Ehe war auch keine harmonische Beziehung. Wir zankten viel und stritten heftig, und nach drei Jahren überlegten wir sogar, ob wir uns nicht lieber trennen sollten. Zu dieser Zeit schien es, als ob unser Hochzeitsbaum eingehen würde.“

So beschlossen wir, unsere Entscheidung von dem Bäumchen abhängig zu machen. Sollte es sterben, so wollten wir uns trennen. Sollte der Baum jedoch gedeihen, so wollten wir unserer Ehe noch eine Chance geben. Du wirst es kaum glauben, was dann geschah“, sagte sie mit einem Schmunzeln.

„Immer wieder haben wir uns gegenseitig dabei ertappt, wie wir heimlich dem Bäumchen Wasser gaben.“

*Die Liebe ist schon manchmal ein „seltsames Spiel“. Kann es sein, dass sich viele nicht trauen, über ihre wahren Gefühle zu sprechen? Kann es sein, dass manche denken: „Wenn mich mein Partner wirklich liebt, dann muss er doch wissen, wie es mir geht ...!“ Aber mal ganz ehrlich: Wie viele Hellseher kennst du?*

# Liebe

Aus den Gedanken  
der Liebe  
werden Worte der Liebe.

Aus den Worten  
der Liebe  
werden Taten der Liebe.

Aus den Taten  
der Liebe  
werden Wunder geboren.

# Momente... der Liebe

Jeder Augenblick  
ist so wunderbar,  
wie du ihn empfindest.

Jeder Glücksmoment  
ist so unvergesslich,  
wie du ihn wertschätzt.

Jeder Mensch  
ist so besonders,  
wie du ihn mit dem Herzen siehst.

**GEBEN,**  
ohne zu fordern,  
**NEHMEN,**  
ohne zu besitzen,  
**HELFEN,**  
ohne zu fragen,  
**HALTEN,**  
ohne zu fesseln,  
**BERÜHREN,**  
nur mit dem Herzen –

... das ist für mich  
**LIEBE.**



# LIEBE BEDEUTET

**A**chtsamkeit

**B**egeisterung

**C**hance

**D**ankbarkeit

**E**motionen **M**iteinander

**F**reude **N**ähe

**G**üte **O**ffenheit

**H**ingabe **P**artnerschaft

**I**nteresse **Q**uelle des Glücks

**J**a zum Leben **R**omantik

**K**üssen **S**innlichkeit

**L**eichtigkeit **T**iefe

**U**nterstützung

**V**erstehen

**W**ertschätzung

**X**-Zuneigung



Meine Tochter Katharina mit Schwiegersohn Felix

## DIE KUNST DER GEMEINSAMKEIT

Zusammen mit ihrer Familie feierten Berta und Josef ihren 60. Hochzeitstag. Sie galten als ein sehr harmonisches Ehepaar.

Sie wurden von ihren Enkelkindern befragt: »Wie habt ihr es geschafft, dass ihr nach so langer Zeit immer noch zusammen seid?«

Opa schmunzelte und die Oma gab zur Antwort: »Wisst ihr, wir wurden in einer Zeit geboren, in der man kaputte Dinge noch reparierte, anstatt sie einfach wegzuwerfen!«

*Aus dem Buch: „Inspirationen für's Herz“*



*Liebe, Vertrauen, Ehrlichkeit, Wertschätzung und Gemeinsamkeit –  
das sind die fünf Grundsäulen für eine glückliche Beziehung.*

# Du & Ich

Eine gute Beziehung  
gleicht zwei Bäumen,  
die im richtigen Abstand  
nebeneinander wachsen dürfen.

## IN SICH RUHEN

Vor etlichen Jahren mussten die Frauen eines Dorfes täglich zu einem weit entfernten Brunnen gehen, um Wasser zu holen. Eine junge Mutter beobachtete dabei immer wieder eine ältere Frau. Jedes Mal, wenn diese an den Brunnen kam, setzte sie sich erst einmal lächelnd unter einen schattenspendenden Baum, machte Rast und meditierte dabei.

Als sich die Frau eines Tages gerade von ihrer Meditation erhoben hatte und an den Brunnen ging, um Wasser zu schöpfen, sprach die Jüngere sie an: „Verzeih mir meine Frage, doch schon oft habe ich dich wahrgenommen. Du strahlst eine unglaubliche Zufriedenheit aus und scheinst vollkommen in dir zu ruhen. Sag mir doch bitte: Wie nur gelingt dir das?“

Die Angesprochene ging zu ihr an den Brunnen, aus dem sie gerade Wasser geschöpft hatte. Sie fragte: „Schau in das Wasser und sag mir, was du siehst.“ Die junge Frau meinte, dass sie gar nichts sehe. Nach einer Weile wurde sie nochmals aufgefordert, in den Brunnen zu schauen, da meinte die Frau: „Jetzt sehe ich mein Spiegelbild.“ Nach einer weiteren Weile sollte sie sagen, was sie nun erkennen würde. Da war die junge Frau erstaunt, denn nun, da das Wasser ruhig war, erkannte sie den Grund des Brunnens.

Da erklärte die Ältere: „In deinem Tun bist du aufgewühlt, wie das Wasser, aus dem du geschöpft hast und du hast keinen klaren Blick. Du musst dir Pausen gönnen, um dich selbst zu erkennen. In der Stille der Meditation, wenn du lange genug wartest, siehst du den Grund aller Dinge.“

*Erst wenn unser Geist zur Ruhe kommt, können wir wahrhaft  
unseren inneren Stimmen lauschen.*

# Stille

Manchmal brauche ich die  
Momente der Stille,  
um meine innere Stimme zu hören.

Manchmal brauche ich die  
Momente mit geschlossenen Augen,  
um mit meinem Herzen zu sehen.

Manchmal brauche ich die  
Momente der Erholung,  
um das Leben in vollen Zügen  
genießen zu können.





# Herz & Verstand

Hab weniger Angst,  
dafür mehr Vertrauen.

Hab weniger Sorgen,  
dafür mehr Hoffnung.  
Hab weniger Hektik,  
dafür mehr Ruhe.

Hab weniger Tränen,  
dafür mehr Freude.  
So wirst du in deinem Leben  
weniger Tiefen,  
dafür mehr Höhen erleben dürfen.

Herz und Verstand  
in Einklang zu bringen,  
ist oftmals gar nicht so einfach.

Manchmal braucht  
das Herz viel mehr Zeit,  
um etwas zu akzeptieren,  
was der Verstand längst  
erkannt hat.

Und bisweilen ist es auch umgekehrt.



## JEDEM MENSCHEN RECHT GETAN

Einst begab sich ein Großvater mit seinem Enkelsohn auf eine Reise. Der Großvater saß auf einem Esel, den der Junge führte. Als sie an einem Feld vorbeikamen, empörte sich eine Bäuerin: „Wie kannst du es dir nur auf dem Esel bequem machen, wenn neben dir der kleine Knabe mit seinen kurzen Beinchen kaum mitlaufen kann?“

Daraufhin setzte der Alte seinen Enkel auf den Esel, und sie zogen weiter. Kurze Zeit später trafen sie auf einen Wanderer, der verständnislos den Kopf schüttelte: „Hat man das schon mal gesehen? Der kleine Knirch thront wie ein König auf dem Esel und lässt den alten Mann neben sich herlaufen!“

Dies war dem Jungen peinlich, und er bat seinen Großvater, hinter ihm aufzusteigen. Nun ritten beide friedlich auf ihrem Esel weiter. Doch kaum hatten sie das nächste Dorf erreicht, keifte eine griesgrämige Frau: „Um Himmels Willen! Was für eine Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch, und ihr rücksichtslosen Leute ruht euch auf ihm aus, als wäre er ein Diwan. Mit dem Stock sollte man euch von dem grauen Gesellen herunterjagen!“

Die Zurechtgewiesenen stiegen betreten ab und führten den Esel. An der nächsten Straßenecke machten sich ein paar Männer über sie lustig: „Wie dumm kann man nur sein? Wozu führt ihr einen Esel spazieren, wenn er nicht einmal einen von euch beiden trägt?“

Der Großvater gab dem Esel am nächsten Brunnen zu trinken und sprach zu seinem Enkel: „Einerlei, was wir machen, es findet sich doch immer jemand, der damit nicht einverstanden ist. Daher merke dir mein Junge: Wichtig ist nicht, was andere denken oder sagen. Was wirklich zählt, ist, dass du hinter dem stehen kannst, was du für richtig hältst!“

*Nach einer alten Geschichte*

# Tun

Nie können wir es  
jedem recht machen.  
Wenn wir dies aber  
beständig versuchen,  
bleiben unsere eigenen  
Wünsche und Bedürfnisse  
auf der Strecke.



# Leb dein

Leb dein Leben so,  
dass es sich  
in deinem Inneren  
gut anfühlt,  
und nicht eines,  
das für andere  
im Außen  
gut aussieht.

# Leben

Wir selbst wählen  
uns die Farben aus,  
mit denen wir  
die Leinwand  
unseres Lebens bemalen.

## LOB UND BESTÄTIGUNG

Es begann an einem regnerischen Montagmorgen. In der Firma fand die Reinigungskraft in ihrem Putzwagen einen Brief mit folgendem Inhalt: „Ich möchte mich bei Ihnen bedanken! Sie haben stets ein Lächeln auf Ihren Lippen und machen sich sogar noch die Mühe, überall frische Blumen aufzustellen.“ Am Ende des Briefes stand noch: „Es würde mich freuen, wenn Sie zwei Menschen finden, denen Sie auch ein aufrichtiges Lob zukommen lassen könnten.“

Mittags las der Portier: „Es ist beeindruckend, mit welcher Freundlichkeit und Wertschätzung Sie allen Menschen begegnen ...“

Der Küchenchef staunte: „Ich bedanke mich bei Ihnen für die Gaumenfreuden, die Sie mir zukommen lassen. Sie sind ein begnadeter Koch ...“

Eine Frau in der Buchhaltung las: „Danke dafür, dass Sie für alle ein offenes Ohr haben. Ihre Hilfsbereitschaft ist enorm ...“

So geschah es, dass beinahe unmerklich immer mehr Mitarbeiter mit einem Lächeln bei der Arbeit waren. Sie hielten stärker zusammen und unterstützten sich gegenseitig. Innerhalb nur eines Jahres hatte sich das Betriebsklima sehr zum Positiven gewandelt. Die Krankheitsraten waren enorm gesunken - der Jahresumsatz hingegen phänomenal gestiegen.

Es bleibt für immer ein Geheimnis, wer den Anstoß für die positiven Brieflein gegeben hat. Wichtiger ist die Erkenntnis, dass lobende Worte nicht nur motivieren, sondern auch Balsam für die Seele sind.

*Verteile großzügig Lob und Anerkennung und sei sparsam mit Kritik.*

# Worte

Du bist frei, das zu sein,  
was du gerne sein möchtest.

Daher gib dir selbst die  
Liebe und Anerkennung,  
die du dir von anderen wünschst.



## SCHUTZENGE IM EINSATZ

Ein Junge war im Wald beim Pilze sammeln, als ein Hund bellend auf ihn zulief. Das Tier jaulte, zog ihn am Hosenbein und benahm sich derart auffällig, dass der Junge seinen Korb abstellte und dem Hund folgte.

Nach wenigen Minuten erreichte er unter Führung des Vierbeiners einen abgelegenen Bahnübergang, auf dessen Gleisen eine Frau lag. Der schwächliche Junge versuchte vergeblich, die Bewusstlose von den Gleisen zu zerren.

Aus der Ferne waren bereits die Geräusche eines herankommenden Zuges zu hören. Geistesgegenwärtig lief der Junge dem Zug neben den Gleisen entgegen und versuchte, sich mit wildem Winken bemerkbar zu machen. Der aufmerksame Lokführer reagierte schnell, sodass er den Zug kurz vor dem Bahnübergang zum Stillstand bringen konnte.

Ein Reporter berichtete in einer anrührenden Story über den Unfallhergang und den beherzten Einsatz des jungen Lebensretters: Eine Frau hatte sich beim Spaziergang mit ihrem Hund mit ihrem Stiefelabsatz in den Gleisen so unglücklich verhakht, dass sie stürzte und das Bewusstsein verlor. Die Verletzte kam mit einer Gehirnerschütterung und Prellungen davon. Den vierbeinigen treuen Gefährten hatte sie erst vor wenigen Tagen aus einem Tierheim zu sich genommen.

*Die besten Entscheidungen trifft meist derjenige, der seiner Intuition vertraut.*

# Reife

Wenn wir uns nur  
den einfachen Dingen  
des Lebens widmen,  
werden wir nie die Reife erlangen,  
die wir bekommen,  
wenn wir uns den Herausforderungen  
des Lebens stellen.



A close-up photograph of two women with blonde hair, smiling and touching their noses. The woman on the left is wearing a light blue shirt, and the woman on the right is wearing a black top. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with greenery.

# Du bist

Kritik ausüben -  
das kann jeder, das geht schnell,  
deshalb wird allerorts und  
allzugern kritisiert.  
Mit Bedacht ein Lob aussprechen ist  
schon schwerer, das kann nicht jeder.

Was für die Götter der Weihrauch,  
ist für den Menschen das Lob!

# wunderbar

Ein wunderschönes Kompliment,  
das man besonderen  
Menschen machen kann,  
ist offen und ehrlich zu sagen:

„Schön, dass es dich gibt!“

# DIE Sonnenseiten DES LEBENS

Lassen Sie sich auf »die Sonnenseite des Lebens« entführen und tauchen Sie ein in die Welt der Geschichten.

Dieses kurzweilige Lesevergnügen birgt eine vielfältige Auswahl an berührenden sowie inspirierenden Geschichten und Zitaten. In den zu Herzen gehenden Erzählungen finden sich anregende und wertvolle Lebensweisheiten.

Einige Geschichten sind wie aus dem Leben gegriffen, andere wiederum entstammen alten Überlieferungen. Aber eines haben alle gemeinsam: Sie berühren unser Herz. Dieses Buch ist auch eine wundervolle Geschenkidee von Herz zu Herz.

Die Sonne im Herzen wünscht Ihnen  
Ihre Gisela Rieger

ISBN 978-3-9819881-2-3

