

Jahrgang 42
Ausgabe Nr. 139

E-Paper

Erfahrung

Kraft

Hoffnung

Jahrgang 42
Ausgabe Nr. 139
E-Paper

Erfahrung
Kraft
Hoffnung



... warum denn 2 Titelbilder?

Wir haben uns dieses Mal für zwei Bilder entschieden, weil wir den Ausdruck tintensparend umsetzen wollen.

Beim ersten Bild wäre die schwarze Tinte vermutlich sehr schnell alle, was natürlich nicht gewollt ist, aber darauf verzichten wollten wir von der Redaktion auch nicht. Und so kam die Idee für den Ausdruck ein zweites Titelbild beizufügen.

Gebt uns gerne euer Feedback (auch dazu)

Inhalt dieser Ausgabe:

- Warum denn 2 Titelbilder
- Vorwort
- Impressum
- Die vorgeschlagenen Schritte
- Die Zwölf Schritte
- Die Schritte Zehn bis Zwölf (Fragen)
- Rezept
- Mindset: Kritiker, Richter und Inneres Kind
- Die Kündigung
- Herzliche Einladung
- Rätsel
- Lösungen
- Ein Lichtmärchen
- Jahresende



Vorwort

Liebe Freunde:innen,

vor euch ist eine neue Ausgabe der Botschaft, mit der das Teilen von Liebe, Kraft und Hoffnung fortgeführt wird.

Wir möchten euch inspirieren und haben uns bei der Zusammenstellung davon leiten lassen, die Botschaft von EA zu vermitteln und das auf sehr unterschiedliche Art und Weise.

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, mit dieser Ausgabe Licht und Zuversicht in die dunkle Jahreszeit zu bringen und haben uns dabei nicht nur auf unsere EA-Texte beschränkt, sondern wollten die Suche nach einem besonderen Licht in Form eines schönen Märchens erzählen. Für die kalten Tage haben wir ein Rezept aufgeschrieben und auch ein Rätsel von den relevanten Begriffen von Emotions Anonymous beigelegt. Und last but not least gibt es etwas zur Schritte Arbeit und den Umgang mit dem Inneren Kritiker und Inneren Kind.

Wir hoffen, dass euch die Ausgabe gefällt, und bitten euch um konstruktive Kritik, sowie Vorschläge und Ideen für Themen, Inhalt und Darstellung und was euch sonst noch so einfällt. Und auch Beiträge von euch nehmen wir gerne mit auf, sie müssen lediglich frei von Rechten Dritter sein.

Und nun noch etwas Wichtiges zum Schluss, da brauchen wir Unterstützung von unseren jüngeren Freunden:innen...

Emotions Anonymous wird in konsequenter Anwendung der Zwölf Traditionen einen Instagram Auftritt bewerkstelligen. Es geht dabei nicht um Werbung, sondern um das Bekanntmachen von Emotions Anonymous und die Liebe, Kraft und Hoffnung, die wir teilen. Wir möchten uns damit bei jüngeren Menschen zeigen. Damit uns eine passende Form der Ansprache gelingt, möchten wir in die Gemeinschaft fragen, ob es junge Freunde:innen gibt, die uns hierzu Tipps und Ideen geben können, damit es eine ansprechende Darstellung wird. Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen und Beteiligung.

Uwe & Wolfgang



IMPRESSUM:

Herausgeber: EA-Selbsthilfe e.V.,
Am Deichfeld 23, 30890 Barsinghausen, im Auftrag von EA Deutschland

Kontaktstelle: Emotions Anonymous Deutschland:
Telefon: +49-6031 – 160 41 68 (Do 19 – 21 Uhr, sonst AB)
Mail: kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net
Internet: <https://www.ea-selbsthilfe.net>

EA Spendenkonto: EA-Selbsthilfe e.V.
IBAN: DE30 5139 0000 0031 7520 00
BIC: VBMHDE5F (Volksbank Mittelhessen)

Redaktion: Redaktionsteam der EA-Botschaft
Mail: botschaft@ea-selbsthilfe.net

Falls Sie Inhalte verwenden möchten, ist unsere Zustimmung erforderlich, die wir auf Nachfrage gerne erteilen.

Mail: kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

© 2025 EA-Selbsthilfe e.V.
im Auftrag von Emotions Anonymous, Deutschland,
alle Rechte vorbehalten



Die vorgeschlagenen Schritte Einführung und Auswirkung(en)

Die von den Anonymen Alkoholikern übernommenen zwölf Schritte geben allen A-Gruppen eine Struktur und stellen eine einheitliche Grundlage dar. Sie führen und leiten uns an guten wie an schlechten Tagen, lassen uns manches hinterfragen, erkennen und mit Hilfe unserer Höheren Macht - so wie sie jeder einzelne von uns versteht - annehmen. Aber auch Veränderung dürfen wir uns zutrauen und umsetzen, selbst wenn uns diese Änderungen anfänglich ungewöhnlich erscheinen. Dahinter verbirgt sich die Erkenntnis, dass wir Menschen sind, mit Schwächen, Stärken und Unterschieden, die sein dürfen und jeden Einzelnen von uns ausmachen. Einzigartig und liebenswert.

Am Anfang fühlte ich mich mit der Arbeit in den Schritten überfordert und dachte, ich müsste sie wie eine Checkliste nacheinander abarbeiten. Und wenn ich alle durchgearbeitet habe, ist es das erst einmal, bis zum nächsten Mal, wo ich mir ihrer bewusst werde und sie dann wieder hervorkrame. Doch die Arbeit in den Schritten ist fortwährend und folgt keinem Muster. Es kann sein, dass ich manchmal öfter eine gründliche und furchtlose Inventur machen muss (Vierter Schritt) oder öfter demütig darum bitte, mich von meinen Mängeln zu befreien (Siebter Schritt). Es ist von Bedeutung, dass ich die Schritte für mich als Werkzeug annehme und mir ihrer Wirkung bewusst bin.

Zu Beginn meiner Zeit bei EA war ich verzweifelt, wenn ich in einem Schritt stecken zu bleiben schien und nicht vorankam. Doch im Laufe der Zeit entfalteten die Schritte ihre Wirkung und sind heute für mich - sehr oft - mein Kompass, meine Orientierung für Entscheidungen, Wahrnehmungen und Weiterentwicklung.

In jeder Ausgabe der Botschaft möchten wir euch die Schritte für den Erscheinungszeitraum aufgeben und aus dem gelben Arbeitsbuch (Nr. 520) die eine oder andere Frage dazu fügen. Zum Lesen, Nachdenken und Schreiben. Wir wünschen euch Erkenntnis und Inspiration beim Lesen der Schritte und Beantwortung der Fragen.

Gute 24 Stunden.



Die Zwölf Schritte

1. Wir haben uns eingestanden, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.
2. Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge einer höheren Macht, wie wir sie verstehen, anzuvertrauen.
4. Wir haben von uns eine gewissenhafte und furchtlose innere Bestandsaufnahme gemacht.
5. Wir haben unserer Höheren Macht, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Fehler eingestanden.
6. Wir waren völlig bereit, alle diese problematischen Einstellungen und Verhaltensweisen von unserer Höheren Macht beseitigen zu lassen.
7. Demütig haben wir unsere Höhere Macht gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.
8. Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten, und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.
9. Wo immer möglich, haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.
- 10. Wir haben unsere persönliche Bestandsaufnahme fortgesetzt, und wenn wir einen Fehler erkannt hatten, gaben wir ihn ohne Zögern zu.**
- 11. Durch Gebet und Meditation haben wir versucht, unsere Verbindung zur höheren Macht zu verbessern. Wir haben um die Erkenntnis gebeten, was sie mit uns will, und um die Kraft, dies zu tun.**
- 12. Seit wir durch diese Schritte ein spirituelles Wachstum erleben, versuchen wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf unser weiteres Leben anzuwenden.**

Quelle: EA-Literatur: 12 Schritte



Die Schritte Zehn bis Zwölf (Oktober bis Dezember)

Die Schritte Zehn bis Zwölf füllen sich mit Leben, wenn wir durch die einzelnen (vorherigen) Schritte schon gegangen sind und mit und an ihnen arbeiten. Wir haben die nachfolgenden Schritte um einige Fragen ergänzt, die es ermöglichen, verschiedene Perspektiven zu betrachten und für sich Antworten zu finden.

10. Schritt

Wir haben unsere persönliche Bestandsaufnahme fortgesetzt, und wenn wir einen Fehler erkannt hatten, gaben wir ihn ohne Zögern zu.

Hast du ein starkes Bedürfnis Recht zu haben?

Liste alle Vorteile auf, die nach deinem Gefühl eine tägliche Bestandsaufnahme bringt.

Warst du in der Lage, die positiven Dinge, die du jeden Tag tust, zu erkennen und aus ihnen zu lernen? Wie hat sich dein Denken geändert? Gib Beispiele

11. Schritt

Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern und um die Erkenntnis dessen gebeten, was er mit uns will und um die Kraft, dies zu tun.

Was sagst du deiner Höheren Macht, wenn du betest?

Was glaubst du, was Gottes Wille für dich ist?

Die meisten von uns vertiefen sich in Negatives. Kannst du an positive Dinge in deinem Leben denken und dich da hinein vertiefen?

12. Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.

Was bedeutet für dich spirituelles Erwachen?

Kann ich Meinungsverschiedenheiten zulassen?

Ist es schwer für mich zu erkennen, dass meine Sichtweise nicht immer die richtige ist?

Die Fragen sind der Broschüre Schritt für Schritt entnommen (Bestell-Nr. 520)



Rezept für eine milde Mais-Creme-Suppe

1 Dose Maiskörner (450 gr.)

1 Eigelb

125 ml Sahne

2 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Mehl

0,5 l Wasser

1 kl Teelöffel Paprika (edelsüß)

Pfeffer / Salz

Mehl in der Butter kurz anrösten und mit Wasser ablöschen.
Maiskörner mit der Dosenflüssigkeit dazugeben und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Sahne mit Eigelb, Salz, Pfeffer und Paprika verrühren und unter die Suppe ziehen, mit Petersilie bestreuen.

Fertig

Wir wünschen euch guten Appetit und schnelles Aufwärmen.





MINDSET Kritiker, Richter und Inneres Kind

Wie oft meldet sich der Innere Kritiker und bemängelt unseren erbrachten Einsatz. Egal ob wir an einem guten Tag unsere volle Leistung bei der Arbeit, in unseren Beziehungen, oder auch uns für uns selbst eingesetzt haben, NIE ist es genug.

Und so sehr wir auch wissen, dass wir unsere Anforderung gut gemeistert haben, überstimmt der Innere Kritiker unseren Eindruck, ist mit dem erbrachten oft mehr als unzufrieden. Damit wir beim nächsten Mal eine noch höhere Leistung erzielen übergibt er die Anklageschrift, seinen Kumpanen, dem Inneren Richter der gnadenlos ist und sich immer eine Strafe für uns ausdenkt, oder aber uns zumindest in irgendeiner Art und Weise tadelt.



Über viele Jahre habe ich die negative Energie dieses Gespanns ertragen und wurde umhüllt von Finsternis und Freudlosigkeit. Aber muss ich den beiden wirklich mein ganzes Leben ein Zuhause in meinem Inneren geben? Heißt es nicht in einem Leitsatz: Heute ist der erste Tag, meines restlichen Lebens. Und da dem so ist, habe ich das Recht **mich zu wehren**, ich muss nur in das Handeln kommen.

Also kündige ich den beiden ihren Platz in meinem Inneren. Sie sollen mich verlassen. Für mich geht das am besten, wenn ich das schriftlich mache, ähnlich wie die Inventur. Und wenn dieser Raum dann frei geworden ist, gilt es, meinem Inneren Kind diese Fläche zur Verfügung zu stellen und es willkommen zu heißen.

Eine Idee, um für sich selbst diese Gegensätze deutlich zu machen, findet ihr auf der nächsten Seite. Diese beiden Entwürfe sind spontan nach einem Meeting entstanden.

Wie ist es bei euch? Wie geht ihr mit eurem Inneren Kritiker und / oder Richter um? Was macht ihr? Schreibt uns gerne.



DIE KÜNDIGUNG für Kritiker und Richter:

Empfänger
Praxisgemeinschaft
Innerer Kritiker & innerer Richter

Aufhebung des Belastungsverhältnisses

Sehr geehrter Kritiker,
sehr geehrter Richter,

nachdem Sie nun über Jahrzehnte Ihren Raum in meiner Seele nicht nur unrechtmäßig erheblich erweitert haben, sondern auch im Laufe der Zeit verwahrlosen ließen, sehe ich mich nun gemeinsam mit meiner Höheren Macht veranlasst, Ihnen mit sofortiger Wirkung zu kündigen.

Wir gehen davon aus, dass Sie dieser Kündigung Folge leisten werden, sollten dieses nicht der Fall sein, wird es zu einer rechtmäßigen Raumbesetzung größeren Ausmaßes kommen.

Gegen die Raumbesetzung werden Sie keine Rechtsmittel oder emotionale Tricks einsetzen können, da diese mit dem Erhalt dieses Schreibens ihre Wirkung verloren haben.

Die Schlüssel können Sie bitte vor die Tür legen. Wir lassen Sie los ohne Groll und Verbitterung.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Zukunft.

Gute 24h

W. in Verbundenheit mit seiner Höheren Macht



Herzliche Einladung

Für das Innere Kind

Willkommensfeier für dich und deine Freunde 😊

Geliebtes Inneres Kind,

wir heißen dich herzlich Willkommen, umarmen dich und freuen uns, dass du nun sichtbar bist und mit dir Freude, Spaß und Neugier Einzug halten.

Über eine lange Zeit habe ich deine Rufe nicht gehört, da ich viel zu sehr mit meinem Erwachsenenproblemen beschäftigt war. Zwei Personen haben mich sehr im Griff gehabt, doch damit ist es nun vorbei. Ich habe sie fortgeschickt und mit ihnen die schlechte Laune.

Wir beide können nun endlich unsere Beziehung zueinander aufbauen. Ich habe deinen Witz, deine Offenheit, deine neugierige Fragen und den Blödsinn den ein Kind machen darf, schmerzlich vermisst. Vielleicht ist es dir ähnlich ergangen und dir fehlte die Umarmung, das Trösten und der Schutz vor bösen Situationen. Doch das ist nun vorbei, DU bist wichtig. Ich liebe dich und bin für dich da und wenn es eine Herausforderung gibt, die ich nicht meistern kann, wird uns Unsere Höhere Macht zur Seite stehen und begleiten.

Es tut mir leid, dass es so lange gedauert hat, aber nun sind wir zusammen und werden eine wunderbare Zeit erleben.

Ich und auch die Höhere Macht freuen uns auf dich ❤️

W.

PS: ...auf eine lustige und neugierige Zeit



Rätsel

Bei der Auseinandersetzung mit den Zwölf Schritten und Traditionen begegnen uns manche Begriffe, bei denen die jeweiligen Anfangsbuchstaben die Eigenschaft beschreiben, die alle Zwölf Schritte Programme gemeinsam haben.

01. Das Gegenteil von einsam
02. Ein anderes Wort für Gefühl
03. Gegenteil von traurig
04. Wenn mir jemand etwas sagt, kann ich es ablehnen, oder ...
05. Wenn ich im Programm an mir arbeite, gewinne ich ...
06. Anfänglich hatte ich diese überhaupt nicht, doch langsam gewinne ich sie zurück,
07. Wenn ich mich in andere Menschen hineinversetzen kann und einfühlsam bin, habe ich Sie.
08. Wenn ich alte Pfade verlasse und etwas probiere, dann ist es etwas:
09. Wenn ich mich gerade mache, habe ich sie
010. Keine Anspannung, Keine Verspannung, sondern zur ... (Genießen)
011. Die Besonderheit eines jeden nennen wir
012. Diese 12 bilden die spirituelle Grundlage unseres Programms

Welches Wort lässt sich daraus bilden?

Die Lösungen findet ihr auf der nächsten Seite.



Lösungen

01. **G**emeinsam
02. **E**motion
03. **L**ustig
04. **A**nnehmen
05. **S**elbstvertrauen / **S**elbstbewusstsein
06. **S**tärke
07. **E**mpathie
08. **N**eues
09. **H**altung
10. **E**ntspannung
11. **I**ndividualität
12. **T**raditionen

Der **Gelassenheit**sspruch

Höhere Macht,
gebe mir die Gelassenheit

die Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann

die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann

und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden



Ein Lichtmärchen

Es war einmal eine Fee namens Luzia. Die schwebte durch den dunklen Wald, bis sie zu einer hellen Lichtung kam. Dort tanzten viele andere Feen mit ihren hellen Lichtern. Die Fee Luzia fragte die anderen Feen: „Sagt doch einmal, woher habt ihr diese hellen Lichter?“ Eine alte Fee raunte ihr zu:

„Wir haben sie von dem Riesen Schlagetot. Er wohnt hinter den drei Bergen. Es sind sieben Tage zu Fuß dorthin. Doch wenn du mit der Windsbraut reist, so sind es nur zwei Tage. Aber sieh dich vor, der Weg dorthin ist gefährlich und auch der Riese ist nicht ohne.“

Da die Fee Luzia auch ein solch' helles Licht haben wollte, machte sie sich auf den Weg Richtung Sonnenuntergang, also nach Westen. Als sie aus dem dunklen Wald heraustrat, kam sie an einen wunderschönen blauen See. An seinem Ufer sah sie ein paar Zwerge sitzen und sprach sie an:

„Sagt mir doch bitte, wo ich die berühmte Windsbraut finde. Ich möchte gerne zum Riesen Schlagetot, aber der Weg ist so weit und ich habe nur so kleine Füße.“

Da seufzten die Zwerge und sprachen im Chor:

„Ja, ja, das kennen wir wohl. Es ist immer furchtbar anstrengend, wenn wir im Bergwerk unserer Arbeit nachgehen und die kilometerlangen Gänge entlang laufen müssen mit unseren schweren Werkzeugen. Aber schau, es ist gar nicht mehr so weit bis zur famosen Windsbraut. Sie wohnt am anderen Seeufer in einem Schloss und putzt bestimmt wieder den Boden ihres Tanzsaales. Heute Abend nach Sonnenuntergang treffen sich dort die vier Winde und veranstalten einen rauschenden Ball.“

So ging die Fee Luzia den Hang hinunter ans Seeufer zum Bootssteg und sah auf dem See einen Fährmann mit seinem Ruderboot.

„Hey, Fährmann“ rief sie ihm zu, „hol über, ich will zur grandiosen Windsbraut ans andere Ufer.“ Der Fährmann winkte ihr lächelnd zu und setzte seinen Weg zum Zwergenufer fort. Am Ufer angekommen machte er sein Ruderboot am Steg fest und half der Fee in den Kahn.

„Vielen Dank, lieber Fährmann, dass du mich zur Windsbraut ans andere Ufer bringst. Du musst nämlich wissen, dass junge Feen nur eine begrenzte Zeit am Tag fliegen können und danach müssen wir wieder beschwerlich zu Fuß gehen. Und ich bin doch gerade einmal hundert Jahre alt. Der Weg um den See ist doch recht weit. Als Lohn für den Fährdienst gebe ich dir dieses Goldstück, welches mir die Zwerge geschenkt haben.“

„Oh, vielen Dank, liebe Fee für das Goldstück.“ sprach der Fährmann und steckte den Lohn in seinen Geldbeutel.

„Dann wollen wir mal“, sprach der Fährmann „Halt dich gut fest, kleine Fee.“



Sogleich löste er die Leine vom Steg und legte sich kräftig in die Riemen. Nach einer halben Stunde tauchte das andere Seeufer auf und Luzia konnte das prächtige Schloss der famosen Windsbraut sehen. Um die vielen Türme und Erker wehte ein lustiger Wind und ließ die vielen Wimpel und Fahnen flattern. Luzia stieg am Bootssteg aus, bedankte sich beim Fährmann und ging zum Eingangstor des Schlosses.

„Hallo, ich bin die Fee Luzia und begehre Einlass in euer Schloss. Ich möchte die großartige Windsbraut sprechen.“

Der Torwächter rief nach unten: „Unsere Herrin hat wenig Zeit. Heute Abend kommen die vier Winde zu Besuch und es gibt ein rauschendes Fest.“

„Bitte, lieber Torwächter, lass mich ein. Es ist wirklich dringend und sehr wichtig“, sprach die kleine Fee.

„Also gut, ich lasse die Zugbrücke herunter und öffne das Tor“, meinte der Wächter, ließ die Zugbrücke mit rasselnden Ketten herunter und zog die großen beiden Torhälften nach innen, so dass Luzia hereinspazieren konnte.

Da stand sie nun im Innenhof des großartigen Schlosses und sah sich hilfesuchend um. Plötzlich kam ihr aus einer der unzähligen Türen eine Hofdame entgegen und sprach sie an: „Hallo, wer bist denn du, kleine Fee? Herzlich willkommen im Schloss. Was kann ich für dich tun?“

„Ich bin die Fee Luzia und suche die famose Windsbraut.“ antwortete die Fee.

„Das ist heute leider schlecht, da wir am Abend ein großes Fest veranstalten und wir gerade alles vorbereiten.“, sagte die Hofdame.

„Ach, bitte, bitte, ich muss wirklich ganz dringend mit eurer Herrin sprechen. Bitte fragt sie doch, ob sie fünf Minuten ihrer kostbaren Zeit opfern kann.“ bat die kleine Fee.

„Nun gut, ich werde deine Bitte weitergeben.“ sprach die edle Dame und verschwand wieder hinter einer der Türen.

Die kleine Fee sah sich noch einmal im Innenhof um und bestaunte das geschäftige Treiben der anderen Bediensteten der Windsbraut.

Nach einiger Zeit trat die Hofdame wieder auf sie zu und sagte: „Du hast Glück, die Herrin macht gerade eine kleine Pause und nimmt sich Zeit für dich. Du darfst mir folgen.“

Die kleine Fee folgte ihr sogleich und betrat durch die Tür endlich das Innere des Schlosses. Sie gingen einen langen Gang entlang und um einige Ecken, dann noch eine breite Treppe hoch bis sie durch zwei große Türen in einem riesigen Tanzsaal ankamen. Am anderen Ende saß die Schlossherrin in einem einfachen Kleid mit einer Schürze umgebunden und winkte die beiden herbei. In der anderen Hand hielt sie eine Teetasse und trank daraus.

Als die Hofdame und die kleine Fee bei ihr angekommen waren, begrüßte sie die Fee und sprach:

„Herzlich willkommen in meinem Schloss. Möchtest du auch eine Tasse Tee?“

„Vielen Dank, liebe Windsbraut, aber ich möchte euch nur mein Anliegen vorbringen,“ antwortete die kleine Fee.

„Nun gut, was kann ich denn für dich tun?“ entgegnete die famose Windsbraut.



„Ach, liebe Herrin des Windes, ich möchte zum Riesen Schlagetot, der hinter den drei Bergen wohnt. Der Weg ist so weit und ich habe doch nur so kleine Füße. Könntet ihr mich vielleicht mit eurem feurigen Wagen dorthin bringen?“ fragte die Fee.

„Nun, du weißt ja inzwischen, dass heute Abend eine große Tanzveranstaltung ist und wir mitten in den Vorbereitungen sind. Aber ich verspreche dir, dass wir gleich morgen früh aufbrechen und uns auf den Weg machen.“ antwortete die berühmte Windsbraut.

„Oh, vielen, lieben Dank dafür, liebe Windsbraut. Sie sind sehr großzügig.“ bedankte sich die kleine Fee und verbeugte sich tief vor der Schlossherrin.

Nach einer rauschenden Ballnacht mit den vier Winden als besonderen Gästen machte sich die glorreiche Windsbraut zusammen mit der Fee Luzia auf den Weg zum Riesen Schlagetot hinter den drei Bergen mit ihrer prächtigen Feuerkutsche und den vier kräftigen Schimmeln als Zugpferde.

Sie benötigten dennoch zwei Tage, bis sie beim Riesen Schlagetot ankamen.

Der Riese wohnte in einer einfachen Hütte, allerdings von gigantischen Ausmaßen. Als er die Kutsche der famosen Windsbraut ankommen hörte, trat er aus seiner Hütte hervor und rief: „Was wollt ihr von mir, mächtige Windsbraut?“

„Hallo, Schlagetot. Ich bringe dir hier eine kleine Fee, die dir ein Anliegen vorbringen möchte und ich bitte dich, sie anzuhören.“

Bei diesen Worten stieg die Fee Luzia aus der Kutsche und ging auf den Riesen zu.

Der rief ihr plötzlich zu und gebot ihr: „Halt, bleibe stehen. Ich kenne dich nicht und weiß nicht, welche Absichten du hast.“

Sofort blieb die kleine Fee stehen und sprach: „Lieber Riese Schlagetot, ich möchte dich um etwas bitten. Alle meine Feenschwestern haben ein prächtiges Licht zur Hand und mir wurde gesagt, dass du ihnen diese Lichter gegeben hast. Und so möchte ich dich um ein solches Licht bitten.“

„Gut“, sprach der Riese, „dann komm in meine Hütte, wir müssen über den Preis dafür verhandeln.“

Er drehte sich um und ging zurück zur Hütte und Luzia folgte ihm ins Innere der Hütte. Der Riese schloss die Türe hinter ihr und sah zu der kleinen Fee, die vor einem riesigen Feuer stand, welches eine große Hitze verbreitete und welches in der Mitte der Hütte brannte. Es war von einer runden Mauer umgeben und der Rauch zog durch ein Loch im Dach ab.

Luzia drehte sich zum Riesen um, schaute zu ihm hoch und sprach: „Nun, was willst du für das Licht haben, das ich von dir begehre?“

Der Riese sprach: „Ach, es ist nur ein kleiner Preis. Ich habe gehört, dass ihr Feen tausend Jahre alt werden könnt und so möchte ich von dir nur zwölf dieser Lebensjahre haben. Was meinst du dazu, bist du bereit dafür, diesen Preis zu zahlen?“

Die Fee schluckte, nahm all ihren Mut zusammen und antwortete: „Nein, das ist mir zu viel. Aber ich möchte meinen guten Willen zeigen und biete dir zehn meiner Jahre an. Was denkst du: Ist das auch ein angemessener Preis?“



„Nun, gut. Ich möchte nicht zu gierig sein und weiß, dass in Zukunft auch noch andere junge Feen zu mir kommen werden. Deshalb erkläre ich mich mit dem Handel einverstanden.“


Die kleine Fee seufzte erleichtert und legte ihre winzige Hand in die enorme Pranke des Riesen als Zeichen der Besiegelung ihres Abkommens.

Nun schritt der Riese zum Feuer in der Mitte, hielt einen Zweig hinein und reichte den brennenden Zweig der Fee. Die umschloss mit ihren kleinen Händen die Flamme und begann in ihrem Innern zu leuchten. So hell, dass ihr ganzer Körper weiß glühte und der Riese die Hände geblendet vor seine Augen hielt. Nach einer Weile wurde der Glanz immer milder, und letztendlich hatte sie die Helligkeit eines Glühwürmchens. Voller Freude bedankte sie sich bei dem Riesen und ging hinaus zur Kutsche und sie fuhr mit der famosen Windsbraut wieder zurück ins Feenland.

Und wenn die kleine Fee nicht nach 850 Jahren gestorben ist, dann lebt sie noch heute.

E N D E

Geschrieben von Uwe



**Das Jahr geht nun zu Ende
An meine Höhere Macht mich wende
Es war für mich nicht immer leicht
Manchmal hat es nicht gereicht
Doch du warst immer da für mich
Ich sah dich nicht, doch spürte dich
Du stärkst mich stets mit deinem Geist
Spirituelle Kraft sie heißt
So gehe ich Nur für Heute und mit Hoffnung
Hinein ins Neue Jahr mit Schwung
Arbeite im Programm und den 12 Schritten
Um nur für heute Dich zu bitten
Für Liebe Kraft und Spiritualität
All' das bringt mich zur Authentizität**