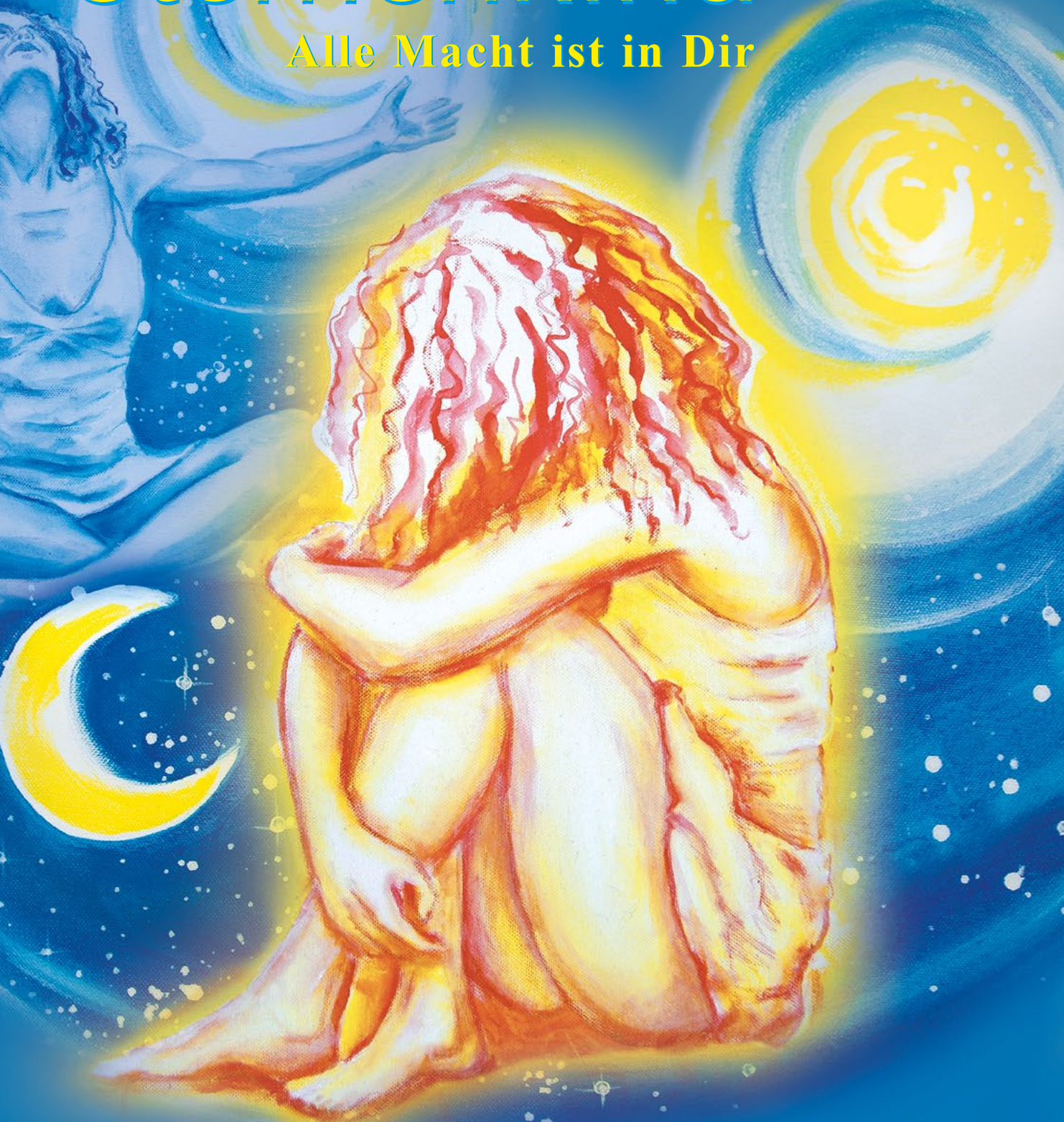


Maria Sukup

Sternenkind

Alle Macht ist in Dir



Illustrationen von Manfred Satke
CD von Daniela Sukup

Maria Sukup

Sternenkind

Alle Macht ist in Dir



Ein Märchen für Große

Illustrationen von Manfred Satke

CD von Daniela Sukup

Impressum

ISBN: 0978-3-9500568-1-5

1. Auflage Juni 2007

Copyright © 2007 by Maria Sukup

Bestellungen bei Maria Sukup:
A-2273 Hohenau, Weststraße 3
Tel.: ++43 (0) 650-572 68 63
e-mail: maria.sukup@networld.at
Alle Rechte vorbehalten

Text: Maria Sukup
Illustrationen: Manfred Satke
Grafische Gestaltung: Evelyne Kokert
Lektorat: M. Neugebauer
Druck: Paul Gerin Druckerei,
A-2120 Wolkersdorf, Wienerfeldstraße 9

CD: Text, Musik, Gesang - Daniela Sukup
Musikalisches Arrangement und Gitarren - Andy Krausböck
Schlagzeug und Percussion - Herwig Wagner
Bass - Josef Wagner
2007 © recorded and mixed by Herwig Wagner -
The Spirit Production

Gefördert durch das Land Niederösterreich

**KULTUR
NIEDERÖSTERREICH** 

Widmung

„Gewidmet meinen
beiden Sternenkindern
Daniela und Annika, die
mir mit ihrer unbändigen
Lebensfreude ein Vorbild
sind und mein Leben
bereichern.“



Vorwort

„Liebe ist das, was Glück und Freude bei allen Beteiligten vermehrt!“, sagen die Kahunas, die Schamanen auf Hawaii. „Alles andere hat nichts mit Liebe zu tun. Das Glückliche kommt aus der Liebe, das Unglückliche hingegen aus Angst, Wut und Zweifel.“

Wir alle haben zutiefst Sehnsucht danach, angenommen und bedingungslos geliebt zu werden – so wie wir sind. Dann sind wir glücklich. Und es macht uns glücklich, wenn wir mit unserer Liebe andere erreichen und etwas bewirken können. Doch häufig erfahren wir auch Ablehnung und Zurückweisung. Dann kann es sein, dass wir uns schlecht oder schuldig fühlen oder wütend werden (auf die anderen oder auf uns selbst).

Manchmal sind wir selbst blockiert und halten unsere Liebe zurück. (Vielleicht, weil sich andere nicht so verhalten, wie wir es gerne hätten.) Es kann auch sein, dass wir die Liebe anderer nicht annehmen können, weil wir uns für wertlos halten und glauben, Liebe nicht verdient zu haben.

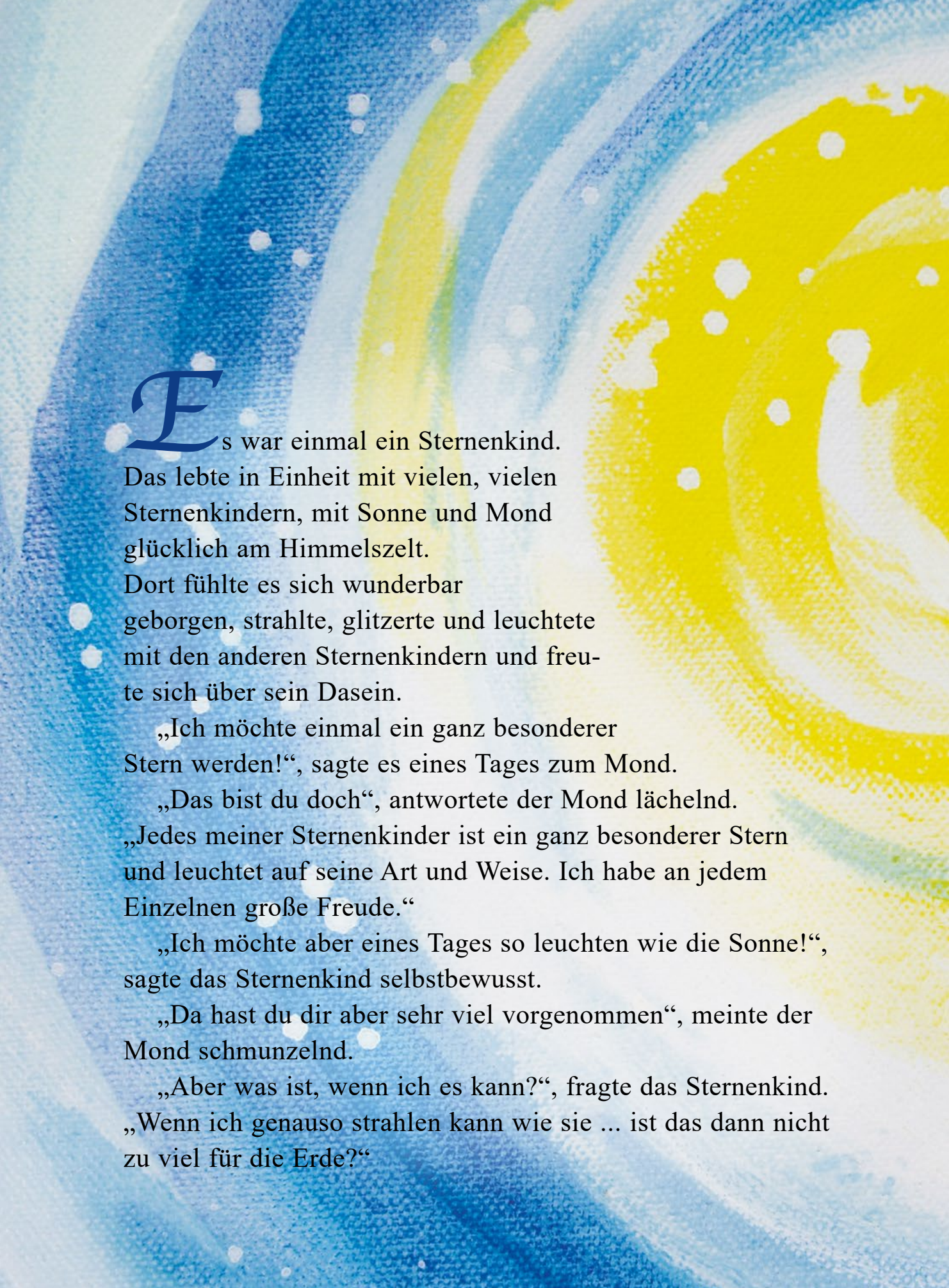
Oft „verbiegen“ wir uns und versuchen zu entsprechen, weil wir Angst vor Ablehnung oder Angst vor Einsamkeit haben. Vielleicht treiben wir uns auch immer wieder zu Höchstleistungen an, um Anerkennung zu bekommen, haben Angst vor Fehlern und Angst, zu versagen. Oder wir haben resigniert, sind trotzig, rebellisch und verzichten auf Liebe. Das macht uns auch nicht glücklicher.

Vielleicht versuchen wir auch, Liebe zu erzwingen, indem wir andere manipulieren oder unter Druck setzen. Wir suchen Liebe im Außen – und werden oft bitter enttäuscht. Vielleicht, weil Kritik die Liebe überdeckt. Vielleicht, weil wir am falschen Ort suchen.

Wir haben unendlich viel Liebe in uns. Und das, was wir uns von anderen wünschen (oder erwarten), sollte uns selbst gelingen: Uns so anzunehmen und so zu lieben, wie wir sind. Wenn wir erkennen, welch wundervolle, strahlende Wesen wir in der Tiefe unserer Seele sind, kann der Kampf um Liebe aufhören und die Liebe kann frei und ungehindert fließen.

Dieses Buch ist dazu gedacht, Herzen zu berühren. Möge es auch den Weg zu Ihrem (Deinem) Herzen finden.

Maria Sukup



Es war einmal ein Sternenkind.
Das lebte in Einheit mit vielen, vielen
Sternenkindern, mit Sonne und Mond
glücklich am Himmelszelt.
Dort fühlte es sich wunderbar
geborgen, strahlte, glitzerte und leuchtete
mit den anderen Sternenkindern und freu-
te sich über sein Dasein.

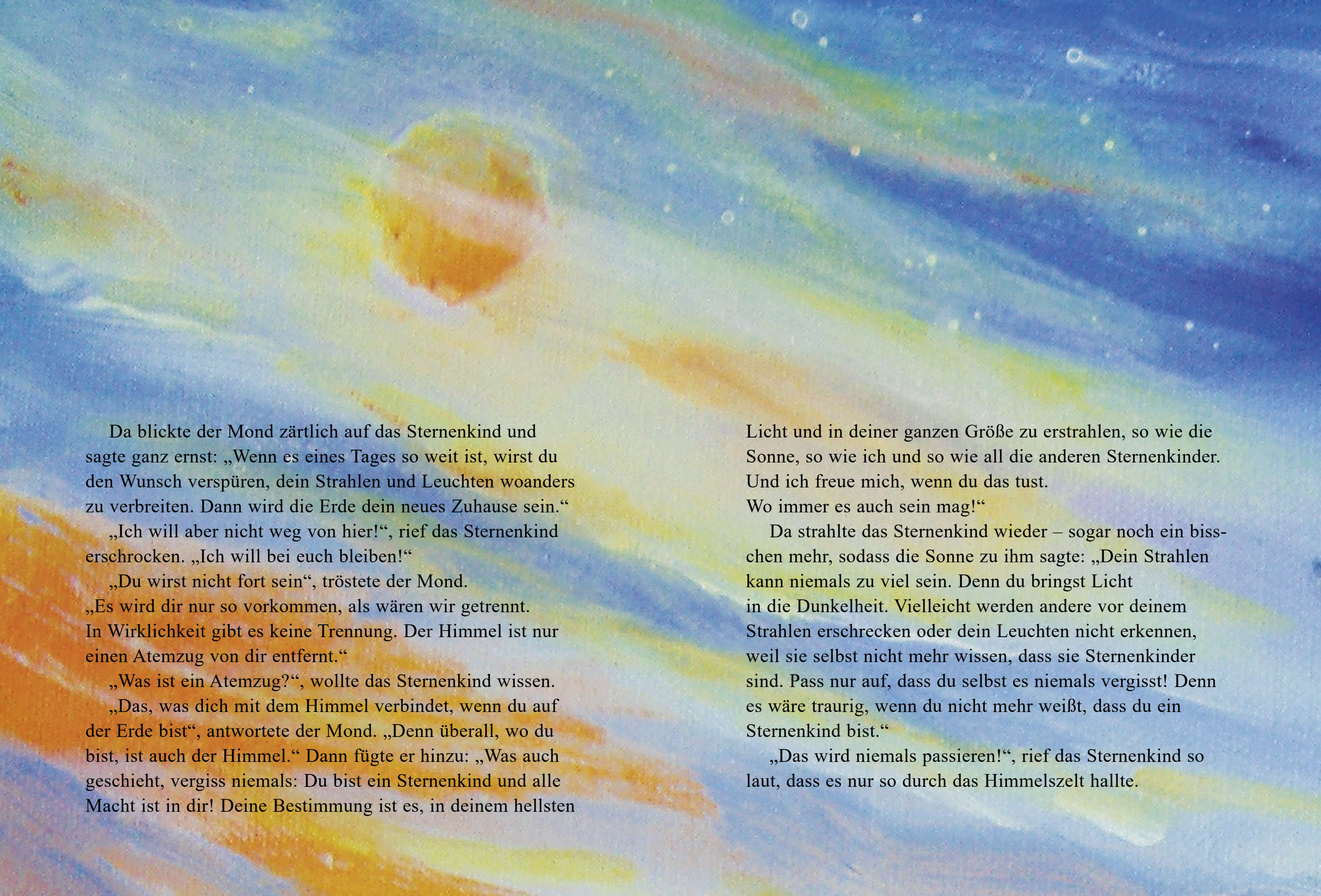
„Ich möchte einmal ein ganz besonderer
Stern werden!“, sagte es eines Tages zum Mond.

„Das bist du doch“, antwortete der Mond lächelnd.
„Jedes meiner Sternenkinder ist ein ganz besonderer Stern
und leuchtet auf seine Art und Weise. Ich habe an jedem
Einzelnen große Freude.“

„Ich möchte aber eines Tages so leuchten wie die Sonne!“,
sagte das Sternenkind selbstbewusst.

„Da hast du dir aber sehr viel vorgenommen“, meinte der
Mond schmunzelnd.

„Aber was ist, wenn ich es kann?“, fragte das Sternenkind.
„Wenn ich genauso strahlen kann wie sie ... ist das dann nicht
zu viel für die Erde?“



Da blickte der Mond zärtlich auf das Sternenkind und sagte ganz ernst: „Wenn es eines Tages so weit ist, wirst du den Wunsch verspüren, dein Strahlen und Leuchten woanders zu verbreiten. Dann wird die Erde dein neues Zuhause sein.“

„Ich will aber nicht weg von hier!“, rief das Sternenkind erschrocken. „Ich will bei euch bleiben!“

„Du wirst nicht fort sein“, tröstete der Mond.
„Es wird dir nur so vorkommen, als wären wir getrennt. In Wirklichkeit gibt es keine Trennung. Der Himmel ist nur einen Atemzug von dir entfernt.“

„Was ist ein Atemzug?“, wollte das Sternenkind wissen.
„Das, was dich mit dem Himmel verbindet, wenn du auf der Erde bist“, antwortete der Mond. „Denn überall, wo du bist, ist auch der Himmel.“ Dann fügte er hinzu: „Was auch geschieht, vergiss niemals: Du bist ein Sternenkind und alle Macht ist in dir! Deine Bestimmung ist es, in deinem hellsten

Licht und in deiner ganzen Größe zu erstrahlen, so wie die Sonne, so wie ich und so wie all die anderen Sternenkinder. Und ich freue mich, wenn du das tust. Wo immer es auch sein mag!“

Da strahlte das Sternenkind wieder – sogar noch ein bisschen mehr, sodass die Sonne zu ihm sagte: „Dein Strahlen kann niemals zu viel sein. Denn du bringst Licht in die Dunkelheit. Vielleicht werden andere vor deinem Strahlen erschrecken oder dein Leuchten nicht erkennen, weil sie selbst nicht mehr wissen, dass sie Sternenkinder sind. Pass nur auf, dass du selbst es niemals vergisst! Denn es wäre traurig, wenn du nicht mehr weißt, dass du ein Sternenkind bist.“

„Das wird niemals passieren!“, rief das Sternenkind so laut, dass es nur so durch das Himmelszelt hallte.



Und eines Tages war es dann so weit.

Das Sternenkind fiel vom Sternenhimmel herab – und wurde auf der Erde als Mensch geboren.

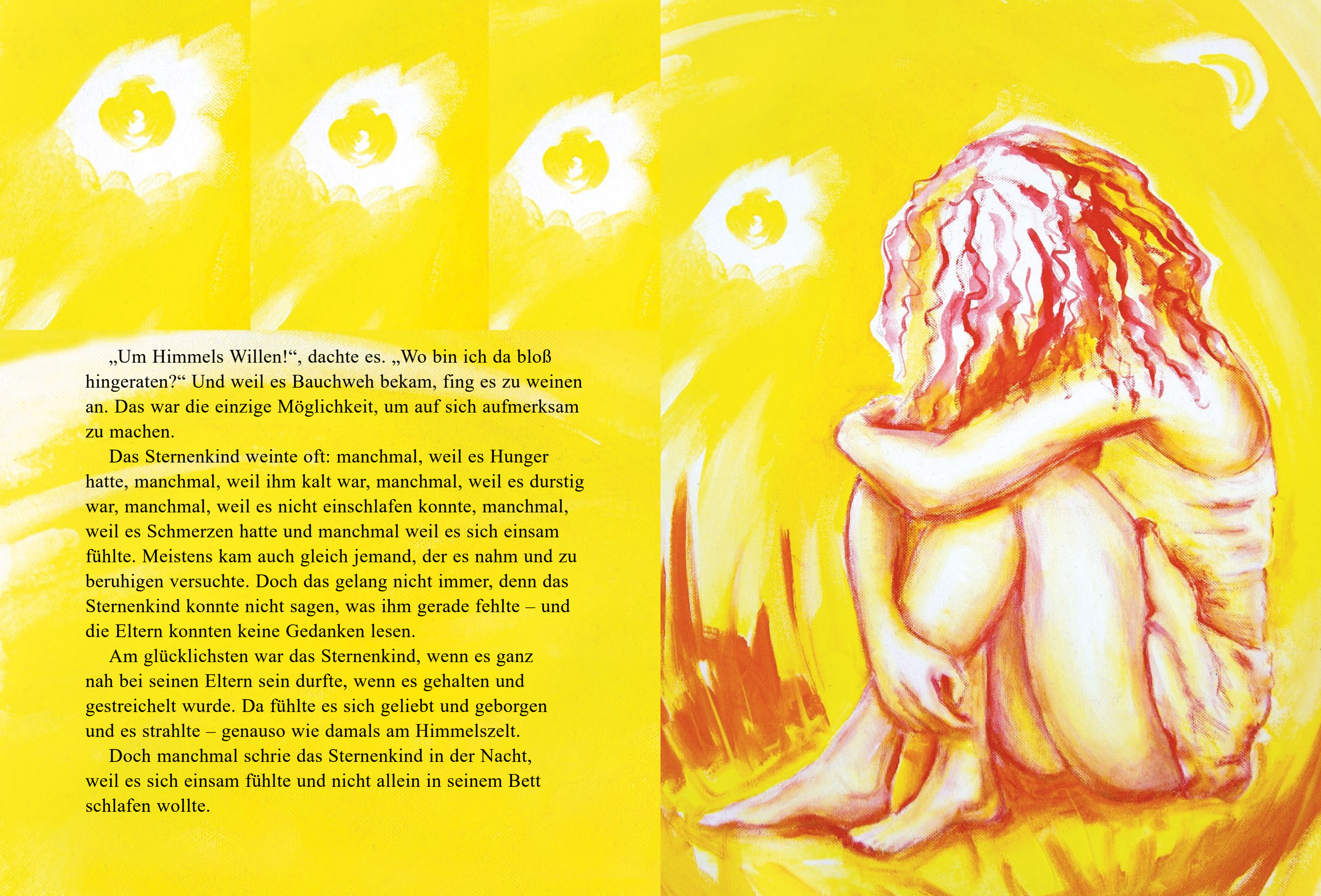
Es erschrak fürchterlich, als es plötzlich aus der behaglichen Bauchhöhle seiner Mutter herausgepresst wurde. Quälend lange hatte es gedauert, viel zu eng erschien es ihm in einem Menschenkörper, und es fühlte sich unendlich weit weg von der Sonne, dem Mond und all den anderen Sternenkindern.

Ganz laut begann es zu weinen. „Es ist ein Mädchen“, sagte jemand, und „es hat eine kräftige Stimme.“

Dann wurde es seiner Menschenmutter auf den Bauch gelegt und gestreichelt ... und beinahe fühlte es sich wie zuhause.

Doch von nun an war nichts mehr so wie früher. Bald schon merkte das Sternenkind, dass es auf der Erde andere Gesetze gab als im Himmel.

Am Himmelszelt hatte es sich riesengroß und grenzenlos gefühlt. Nun steckte es in einem Körper fest, mit dem es sich nicht fortbewegen konnte, auch wenn es noch so sehr strampelte. Selbst das Kinderzimmer war erschreckend klein gegen die unendliche Weite des Sternenhimmels.

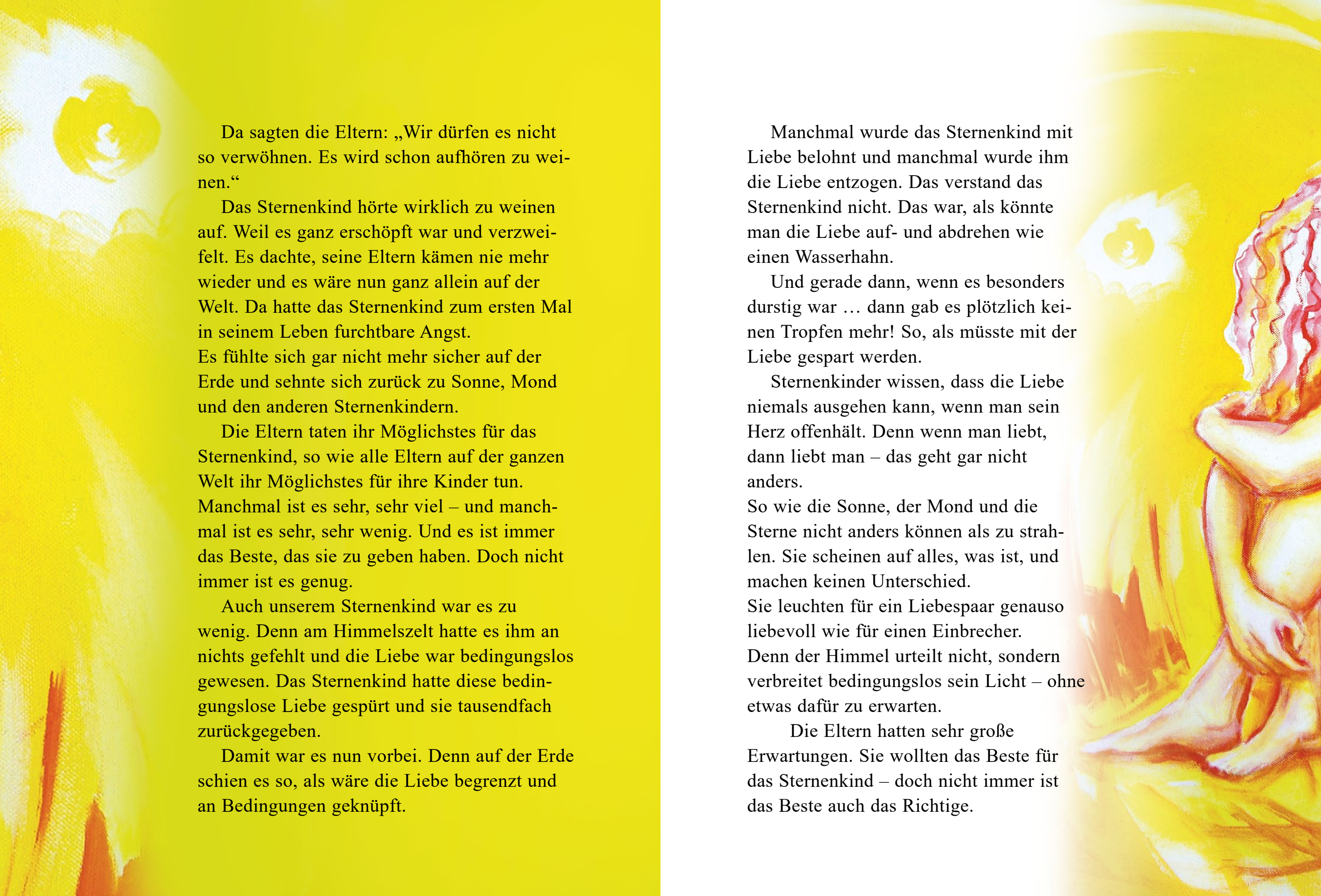


„Um Himmels Willen!“, dachte es. „Wo bin ich da bloß hingeraten?“ Und weil es Bauchweh bekam, fing es zu weinen an. Das war die einzige Möglichkeit, um auf sich aufmerksam zu machen.

Das Sternenkind weinte oft: manchmal, weil es Hunger hatte, manchmal, weil ihm kalt war, manchmal, weil es durstig war, manchmal, weil es nicht einschlafen konnte, manchmal, weil es Schmerzen hatte und manchmal weil es sich einsam fühlte. Meistens kam auch gleich jemand, der es nahm und zu beruhigen versuchte. Doch das gelang nicht immer, denn das Sternenkind konnte nicht sagen, was ihm gerade fehlte – und die Eltern konnten keine Gedanken lesen.

Am glücklichsten war das Sternenkind, wenn es ganz nah bei seinen Eltern sein durfte, wenn es gehalten und gestreichelt wurde. Da fühlte es sich geliebt und geborgen und es strahlte – genauso wie damals am Himmelszelt.

Doch manchmal schrie das Sternenkind in der Nacht, weil es sich einsam fühlte und nicht allein in seinem Bett schlafen wollte.



Da sagten die Eltern: „Wir dürfen es nicht so verwöhnen. Es wird schon aufhören zu weinen.“

Das Sternenkind hörte wirklich zu weinen auf. Weil es ganz erschöpft war und verzweifelt. Es dachte, seine Eltern kämen nie mehr wieder und es wäre nun ganz allein auf der Welt. Da hatte das Sternenkind zum ersten Mal in seinem Leben furchtbare Angst.

Es fühlte sich gar nicht mehr sicher auf der Erde und sehnte sich zurück zu Sonne, Mond und den anderen Sternenkindern.

Die Eltern taten ihr Möglichstes für das Sternenkind, so wie alle Eltern auf der ganzen Welt ihr Möglichstes für ihre Kinder tun. Manchmal ist es sehr, sehr viel – und manchmal ist es sehr, sehr wenig. Und es ist immer das Beste, das sie zu geben haben. Doch nicht immer ist es genug.

Auch unserem Sternenkind war es zu wenig. Denn am Himmelszelt hatte es ihm an nichts gefehlt und die Liebe war bedingungslos gewesen. Das Sternenkind hatte diese bedingungslose Liebe gespürt und sie tausendfach zurückgegeben.

Damit war es nun vorbei. Denn auf der Erde schien es so, als wäre die Liebe begrenzt und an Bedingungen geknüpft.

Manchmal wurde das Sternenkind mit Liebe belohnt und manchmal wurde ihm die Liebe entzogen. Das verstand das Sternenkind nicht. Das war, als könnte man die Liebe auf- und abdrehen wie einen Wasserhahn.

Und gerade dann, wenn es besonders durstig war ... dann gab es plötzlich keinen Tropfen mehr! So, als müsste mit der Liebe gespart werden.

Sternenkinder wissen, dass die Liebe niemals ausgehen kann, wenn man sein Herz offenhält. Denn wenn man liebt, dann liebt man – das geht gar nicht anders.

So wie die Sonne, der Mond und die Sterne nicht anders können als zu strahlen. Sie scheinen auf alles, was ist, und machen keinen Unterschied.

Sie leuchten für ein Liebespaar genauso liebevoll wie für einen Einbrecher. Denn der Himmel urteilt nicht, sondern verbreitet bedingungslos sein Licht – ohne etwas dafür zu erwarten.

Die Eltern hatten sehr große Erwartungen. Sie wollten das Beste für das Sternenkind – doch nicht immer ist das Beste auch das Richtige.

Sie bemühten sich, einen guten Menschen aus ihm zu machen, weil sie nicht wussten, dass ein Sternkind bereits gut ist, dass es nur die Möglichkeit braucht, es auch sein zu dürfen. Also erzogen sie das Sternkind so, wie sie selbst es gelernt hatten und es für richtig hielten.

Es lernte, dass Leistungen wichtig sind, dass man angesehen ist, wenn man wenig Zeit und viel zu tun hat, dass man Angenehmes auf später verschieben soll, und dass man besonders beliebt ist, wenn man sich für andere aufopfert.

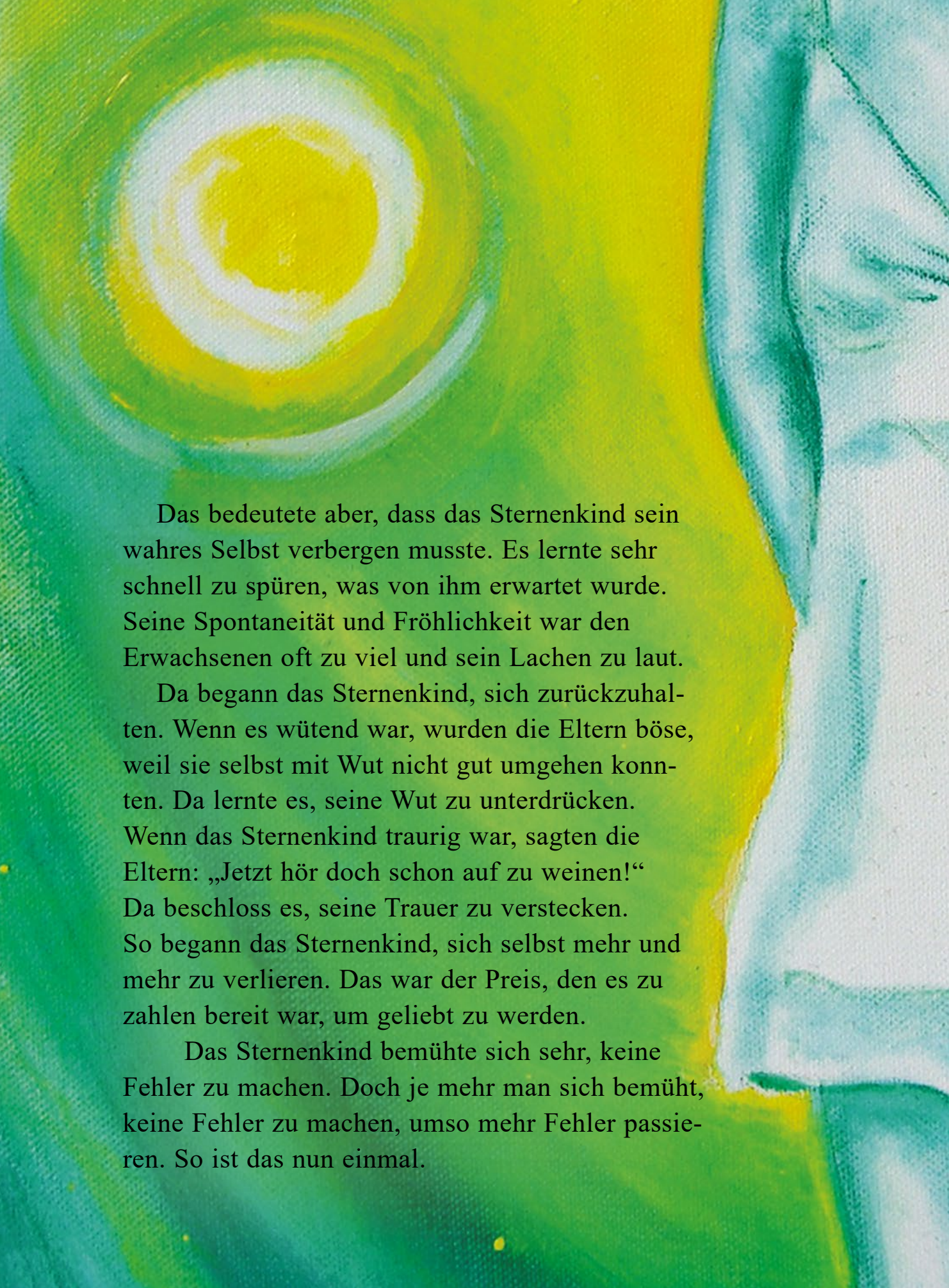
Vor allem lernte es das zu tun, was andere von ihm wollten. Manchmal wurden die Eltern böse und sagten: „Du bist schlimm!“ Das Sternkind wollte gar nicht schlimm sein. Doch woher sollte es im Vorhinein wissen, was gut war und was nicht? Zuerst musste es doch ausprobieren was passiert, wenn es dieses oder jenes tat – dann konnte es aus diesen Erfahrungen lernen.

Aber nicht immer hatten die Eltern Verständnis für das Sternkind. Manchmal waren sie völlig überfordert und dann schlugen sie es auch. Das war für das Sternkind besonders schlimm. Denn Sternkinder lieben ihre Eltern und wollen sie nicht enttäuschen.

Doch es gab sehr viel, was das Sternkind nicht verstand, weil es seine eigene Wahrheit mitgebracht hatte. Daher fühlte es sich sehr einsam.

Und weil es so verzweifelt war, begann es schließlich, sich so zu verhalten, wie die anderen es wünschten und es freute sich, wenn die Menschen sagten:
„Du bist brav!“





Das bedeutete aber, dass das Sternenkind sein wahres Selbst verbergen musste. Es lernte sehr schnell zu spüren, was von ihm erwartet wurde. Seine Spontaneität und Fröhlichkeit war den Erwachsenen oft zu viel und sein Lachen zu laut.

Da begann das Sternenkind, sich zurückzuhalten. Wenn es wütend war, wurden die Eltern böse, weil sie selbst mit Wut nicht gut umgehen konnten. Da lernte es, seine Wut zu unterdrücken. Wenn das Sternenkind traurig war, sagten die Eltern: „Jetzt hör doch schon auf zu weinen!“ Da beschloss es, seine Trauer zu verstecken. So begann das Sternenkind, sich selbst mehr und mehr zu verlieren. Das war der Preis, den es zu zahlen bereit war, um geliebt zu werden.

Das Sternenkind bemühte sich sehr, keine Fehler zu machen. Doch je mehr man sich bemüht, keine Fehler zu machen, umso mehr Fehler passieren. So ist das nun einmal.



Da entdeckte das Sternenkind Gefühle, die ihm neu waren: Es fühlte sich schuldig und schämte sich! Das hatte es am Himmelszelt nie gegeben. Dort gab es nichts, dessen man sich schuldig fühlen und schämen musste.

Auf der Erde aber gab es vieles, weswegen sich das Sternenkind zu schämen begann. Es schämte sich, wenn es etwas tat, das andere für falsch hielten. Es schämte sich, wenn es etwas sagte, das andere nicht für gut fanden. Schließlich schämte es sich sogar, wenn es Gedanken und Gefühle hatte, die ihm selbst nicht gefielen. Das Sternenkind schämte sich dafür, dass es so war wie es war. Und schließlich waren all sein Glanz und sein Strahlen erloschen. Es hatte vergessen, woher es kam, und es hatte seine Bestimmung vergessen.

So wuchs es heran, wurde größer und älter. Es war nun ein Menschenkind, wie so viele andere Menschenkinder auch, die nicht mehr wissen, dass sie Sternenkinder sind. Es kämpfte um Liebe, es kämpfte um Anerkennung, es kämpfte um seinen Platz in der Welt. Sein Leben war zum Überlebenskampf geworden.

Manchmal ging das Sternenkind hinaus in den Wald. Dort konnte es seine Sorgen hinter sich lassen und – umgeben von Bäumen, Pflanzen und Tieren – ein klein bisschen spüren, dass es selbst Teil dieser Natur war.

Eines Tages, als das Sternenkind wieder durch den Wald streifte, da war ihm, als würde jemand seinen Namen rufen. Es ging tiefer und tiefer in den Wald hinein, so weit, wie es noch nie zuvor gegangen war. Plötzlich kam es zu einem kleinen See.

Am Rand des Sees stand eine riesengroße Eiche, die schützend ihre Äste über das Ufer breitete. Unter dieser Eiche saß eine wunderschöne junge Frau. Sie hatte die Augen geschlossen und streckte ihr Gesicht dem blauen Sommerhimmel entgegen.

„Guten Tag“, sagte das Sternenkind höflich.
„Wer bist denn du?“

„Ich bin ein Sternenkind“, antwortete die Frau.

„Was machst du dann hier auf der Erde?“, wollte das Sternenkind wissen.

„Ich bin hier, um zu sein, wer ich bin“, sagte die Frau.

„Kann man was anderes sein, als man ist?“, fragte das Sternenkind verwundert.

„Man kann sich selbst für was anderes halten“, antwortete die Frau. „Ein Adler, der durch Zufall in einem Hühnerstall zur Welt kommt und mit den Hühnern aufwächst, wird immer ein Adler bleiben – auch wenn er selbst sich für ein Huhn hält. Doch er wird niemals versuchen, einfach loszufliegen, obwohl er es könnte.“

„Und wenn das Huhn glaubt, ein Adler zu sein, wird es trotzdem nicht so elegant fliegen können, selbst wenn es das versucht“, überlegte das Sternenkind.

„Genau“, sagte die Frau.

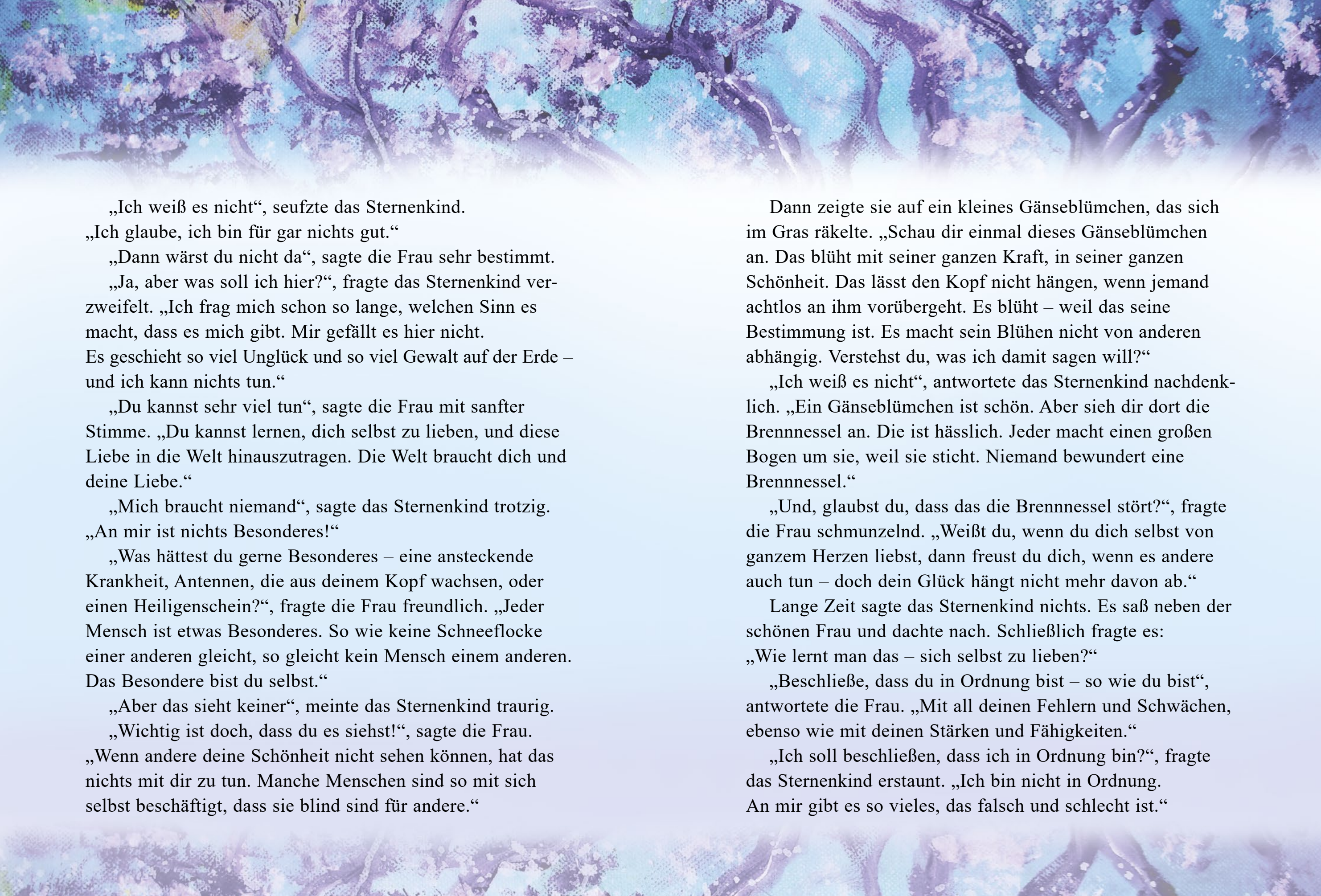
„Daher ist es wichtig zu wissen, wer man ist.

Sonst versucht man – wie das Huhn – zu fliegen, obwohl es doch viel besser ist im Eierlegen. Oder man vergeudet sein Leben im Hühnerstall, anstatt seine Fähigkeiten auszuschöpfen und die Lüfte zu erobern. Beides macht unzufrieden.“

„Ich bin auch unzufrieden“, meinte das Sternenkind nachdenklich. „Ich kann weder Eier legen noch fliegen. Ich weiß nicht, wer ich bin.“

„Für ein Huhn ist das Eierlegen selbstverständlich. Genauso wie für einen Adler, der in Freiheit geboren wird, das Fliegen. Sie folgen einfach ihrer Bestimmung“, sagte die Frau. Dann blickte sie das Sternenkind an und fragte: „Was glaubst du, weswegen du hier auf der Erde bist?“





„Ich weiß es nicht“, seufzte das Sternenkind.

„Ich glaube, ich bin für gar nichts gut.“

„Dann wärest du nicht da“, sagte die Frau sehr bestimmt.

„Ja, aber was soll ich hier?“, fragte das Sternenkind verzweifelt. „Ich frag mich schon so lange, welchen Sinn es macht, dass es mich gibt. Mir gefällt es hier nicht. Es geschieht so viel Unglück und so viel Gewalt auf der Erde – und ich kann nichts tun.“

„Du kannst sehr viel tun“, sagte die Frau mit sanfter Stimme. „Du kannst lernen, dich selbst zu lieben, und diese Liebe in die Welt hinauszutragen. Die Welt braucht dich und deine Liebe.“

„Mich braucht niemand“, sagte das Sternenkind trotzig. „An mir ist nichts Besonderes!“

„Was hättest du gerne Besonderes – eine ansteckende Krankheit, Antennen, die aus deinem Kopf wachsen, oder einen Heiligenschein?“, fragte die Frau freundlich. „Jeder Mensch ist etwas Besonderes. So wie keine Schneeflocke einer anderen gleicht, so gleicht kein Mensch einem anderen. Das Besondere bist du selbst.“

„Aber das sieht keiner“, meinte das Sternenkind traurig.

„Wichtig ist doch, dass du es siehst!“, sagte die Frau. „Wenn andere deine Schönheit nicht sehen können, hat das nichts mit dir zu tun. Manche Menschen sind so mit sich selbst beschäftigt, dass sie blind sind für andere.“

Dann zeigte sie auf ein kleines Gänseblümchen, das sich im Gras räkelte. „Schau dir einmal dieses Gänseblümchen an. Das blüht mit seiner ganzen Kraft, in seiner ganzen Schönheit. Das lässt den Kopf nicht hängen, wenn jemand achtlos an ihm vorbeigeht. Es blüht – weil das seine Bestimmung ist. Es macht sein Blühen nicht von anderen abhängig. Verstehst du, was ich damit sagen will?“

„Ich weiß es nicht“, antwortete das Sternenkind nachdenklich. „Ein Gänseblümchen ist schön. Aber sieh dir dort die Brennnessel an. Die ist hässlich. Jeder macht einen großen Bogen um sie, weil sie sticht. Niemand bewundert eine Brennnessel.“

„Und, glaubst du, dass das die Brennnessel stört?“, fragte die Frau schmunzelnd. „Weißt du, wenn du dich selbst von ganzem Herzen liebst, dann freust du dich, wenn es andere auch tun – doch dein Glück hängt nicht mehr davon ab.“

Lange Zeit sagte das Sternenkind nichts. Es saß neben der schönen Frau und dachte nach. Schließlich fragte es: „Wie lernt man das – sich selbst zu lieben?“

„Beschließe, dass du in Ordnung bist – so wie du bist“, antwortete die Frau. „Mit all deinen Fehlern und Schwächen, ebenso wie mit deinen Stärken und Fähigkeiten.“

„Ich soll beschließen, dass ich in Ordnung bin?“, fragte das Sternenkind erstaunt. „Ich bin nicht in Ordnung. An mir gibt es so vieles, das falsch und schlecht ist.“

„Das glaubst du – aber das ist nicht die Wahrheit, das ist eine falsche Überzeugung. Und weil du diese Lüge glaubst, wird sie für dich wahr“, sagte die Frau sehr eindringlich.

„Weißt du, wir haben Bilder und Vorstellungen in uns, wie wir sein wollen – und wir versuchen, diesen Bildern zu entsprechen. Wenn uns das nicht gelingt, fühlen wir uns als Versager. In Wahrheit gibt es keine Versager. Es gibt nur Bilder und Vorstellungen, die uns nicht gerecht werden.“

„Was genau meinst du damit?“, wollte das Sternenkind wissen.

„Du bemühst dich, so zu sein, wie dich die anderen haben wollen. Stimmt das?“, fragte die Frau.

„Ja, das stimmt! Woher weißt du das?“ Das Sternenkind war ganz erstaunt.

„Weil es bei mir auch nicht anders war“, schmunzelte die Frau. „Ich kenne das Bemühen, es anderen recht machen zu wollen. Doch dazu sind wir nicht auf der Welt. Wir sind hier, um zu sein, wer wir sind. Das macht uns glücklich. Das ist unsere Bestimmung.“

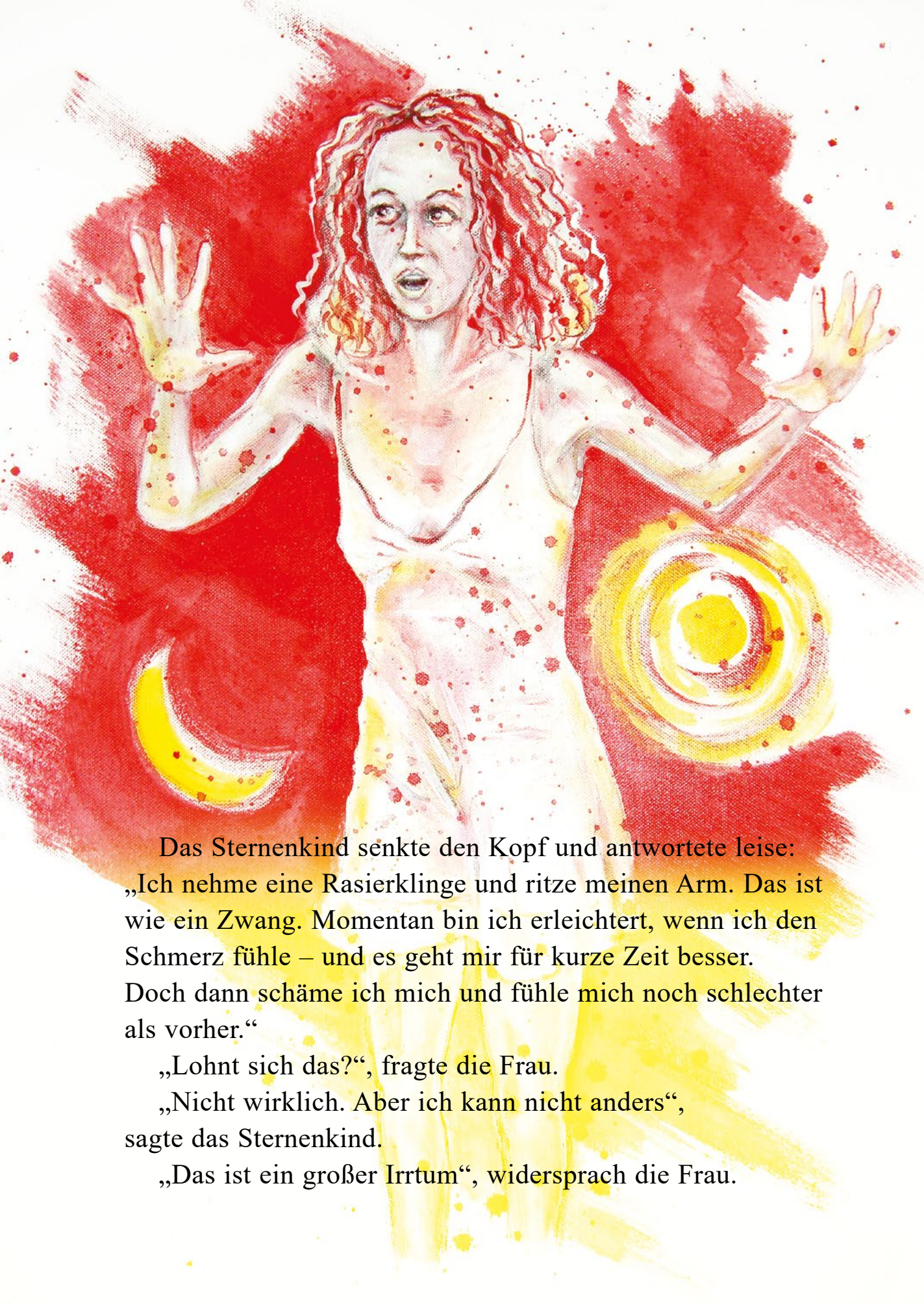
„Ist das nicht egoistisch? Sind wir nicht hier, um andere glücklich zu machen?“, fragte das Sternenkind.

„Wie soll das gehen, wenn du selbst nicht glücklich bist?“, entgegnete die Frau. „Wenn du zu sehr auf andere ausgerichtet bist und es dir nicht gelingt, die anderen zufrieden zu stellen, dann zweifelst du an dir und verstärkst das Gefühl, nicht gut genug zu sein.“

„Ja!“, sagte das Sternenkind, „genauso ist es! Und dann hasse ich mich und mache Dinge, die mir nicht gut tun.“

„Was zum Beispiel?“, fragte die Frau behutsam.





Das Sternenkind senkte den Kopf und antwortete leise:
„Ich nehme eine Rasierklinge und ritze meinen Arm. Das ist wie ein Zwang. Momentan bin ich erleichtert, wenn ich den Schmerz fühle – und es geht mir für kurze Zeit besser. Doch dann schäme ich mich und fühle mich noch schlechter als vorher.“

„Lohnt sich das?“, fragte die Frau.

„Nicht wirklich. Aber ich kann nicht anders“, sagte das Sternenkind.

„Das ist ein großer Irrtum“, widersprach die Frau.

„Du hast immer die Wahl! Du kannst selbst entscheiden, ob du dich belohnen oder bestrafen willst.“

„Aber ich kann mich doch nicht belohnen, wenn ich etwas falsch gemacht habe“, sagte das Sternenkind fassungslos.

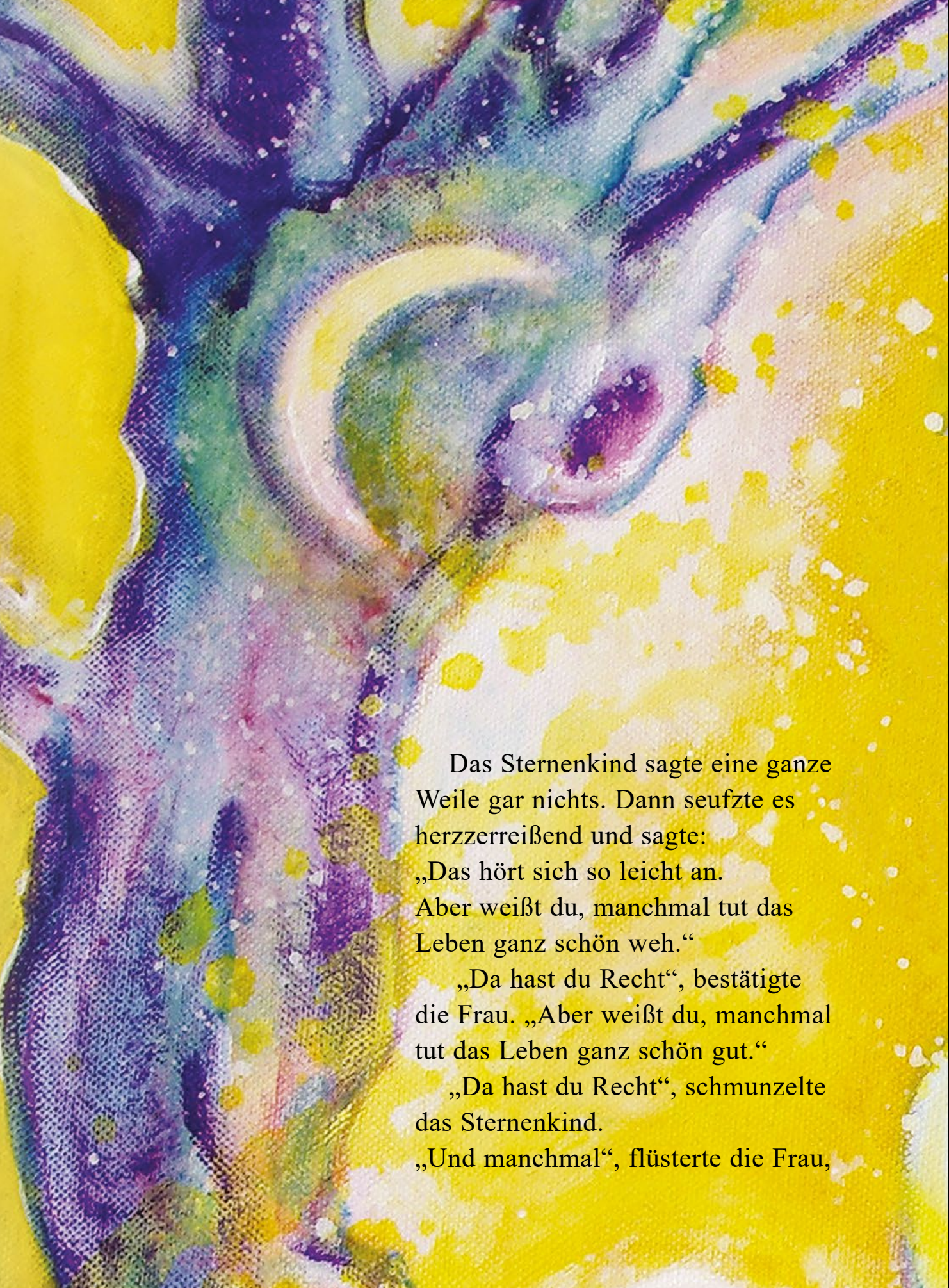
„Wer weiß, ob du wirklich etwas falsch gemacht hast?“, meinte die Frau. „Und selbst wenn – glaubst du nicht, dass du gerade dann Trost brauchst?“

Das Sternenkind wurde nachdenklich. „Ich kenne viele, die sich selbst verletzen, weil sie das Leben nicht ertragen. Auch sie sind voll Selbsthass und fühlen sich schlecht und wertlos und glauben, Liebe nicht verdient zu haben. Eine Freundin von mir hungert sich zu Tode. Sie ist klapperdürre und glaubt immer noch, sie ist zu dick. Mir kommt vor, auf diese Art und Weise will sie von der Erde verschwinden. Und eine andere Freundin stopft Unmengen an Nahrung in sich hinein und geht nach dem Essen heimlich kotzen. Niemand merkt das, aber mir hat sie es erzählt. Die könnten auch Trost brauchen. Und ich weiß nicht, wie ich ihnen helfen soll.“

„So wie du hungern sie nach Zuwendung – und vielen fällt es schwer, Liebe anzunehmen“, sagte die Frau.

„Weißt du, auch sie haben vergessen, wer sie wirklich sind. Es wird Zeit, dass sich das ändert. Du willst ja wissen, wie man lernt, sich selbst zu lieben: Nun, Selbstliebe beginnt, wenn du damit aufhörst, dir selbst weh zu tun.“

Dann legte sie den Arm um das Sternenkind und sprach:
„Verurteile dich niemals für das, was du getan hast – oder für das, was du nicht getan hast. Vergib dir und lerne aus deinen Fehlern. Sie sind wichtig und helfen dir zu neuen Erkenntnissen.“



Das Sternenkind sagte eine ganze Weile gar nichts. Dann seufzte es herzerreißend und sagte:

„Das hört sich so leicht an. Aber weißt du, manchmal tut das Leben ganz schön weh.“

„Da hast du Recht“, bestätigte die Frau. „Aber weißt du, manchmal tut das Leben ganz schön gut.“

„Da hast du Recht“, schmunzelte das Sternenkind.

„Und manchmal“, flüsterte die Frau,

„da tut das Leben gut und wir können es gar nicht genießen, weil wir Angst davor haben, dass es wieder mal weh tun könnte.“

„Ja, das kenne ich!“, rief das Sternenkind.

„Und damit verpatzen wir uns auch die schönen Augenblicke. Das ist doch blöd, findest du nicht?“

„Klar. Finde ich auch“, meinte die Frau „Also hör auf damit!“

„Was? Ich kann einfach damit aufhören?“, fragte das Sternenkind verwundert.

„Warum nicht?“ Die Frau lächelte das Sternenkind an. „Wenn du das willst und wenn du davon überzeugt bist, dass es geht – dann ist es möglich. So, wie vieles auf dieser Welt möglich ist. Viel mehr, als du zu denken wagst.“

„Was ist möglich?“, wollte das Sternenkind jetzt wissen.

„Alles ist möglich – und noch viel mehr!“, sagte die Frau andächtig. „Denn du bist ein machtvolles Wesen und bestimmst deine Wirklichkeit. Du tust es jeden Augenblick deines Lebens – ob dir das bewusst ist oder nicht. Beginne damit, dich selbst zu lieben. Dann verstehst du auch, dass niemand anderer dich glücklich machen kann. Du selbst bestimmst, ob du glücklich oder unglücklich bist. Je nachdem, welche Bedeutung du den Ereignissen deines Lebens gibst.“

Wieder seufzte das Sternenkind und sagte: „Manchmal glaube ich, ich habe Glück gar nicht verdient.“

„Da hast du wieder einmal Recht“, schmunzelte die Frau. „Glück muss man auch nicht verdienen. Es genügt, wenn man es genießt.“



Das Sternenkind wurde plötzlich müde, die Augen fielen ihm zu und es fiel in einen tiefen Schlaf.

Da hatte es einen wunderschönen Traum. Es träumte, es sei ein strahlender Stern am Sternenhimmel, umringt von Sonne, Mond und vielen anderen Sternenkindern ...

Als das Sternenkind erwachte, war die schöne Frau verschwunden, und es wusste nicht: Hatte es das alles nur geträumt? Doch tief drin fühlte das Sternenkind unendliche Freude. Es war ein Glücksgefühl, das ihm seltsam vertraut war. Ja, das hatte es damals auch gefühlt, als es ein Stern am Sternenhimmel gewesen war.

Das Sternenkind blickte hinauf zum Himmelszelt – ihm war, als würde ihm die Sonne zublinzeln. Es streckte die Arme zum Himmel empor, nahm einen tiefen Atemzug ... und plötzlich konnte es spüren, dass es verbunden war mit der Sonne, dem Mond, den Sternen und dem gesamten Universum.

Und es erinnerte sich wieder, was der Mond einst zu ihm gesagt hatte: „In Wirklichkeit gibt es keine Trennung. Der Himmel ist nur einen Atemzug von dir entfernt!“ Und das Sternenkind atmete und atmete – und mit jedem Atemzug holte es sein Strahlen und Leuchten zurück. „Ich weiß, wer ich bin!“, jubelte es! „Ich weiß, wer ich bin! Ich erinnere mich wieder! Ich bin ein Sternenkind und alle Macht ist in mir! Meine Bestimmung ist es, in meinem hellsten Licht zu leuchten und zu strahlen ...“

Da begann das Sternenkind zu lachen.
„Deine Worte wirken Wunder“, kicherte es.

„Ich verrate dir noch etwas“, sprach die Frau geheimnisvoll. „Du bist ein geliebtes Kind des Universums. Und in deinem Herzen befindet sich eine Quelle der Liebe, die nur darauf wartet, dass du sie zum Sprudeln bringst. Doch du musst erkennen, wer du wirklich bist!“

„Wer bin ich denn? Bitte, sag es mir doch endlich!“, rief das Sternenkind sehnsüchtig.

Da blickte die Frau dem Sternenkind tief in die Augen. So tief, dass es gar nicht wusste, wie ihm geschah. „Weißt du, du bist viel mehr als das, was du von dir kennst. Du bist alles. Und alles ist in dir. Du bist der See und der Baum, du bist der Vogel und der Berg, du bist der Mond und die Sonne. Du bist die Liebe und das Licht. Du bist ein Teil des Himmels und ein Geschenk der Schöpfung an die Erde. Es ist an der Zeit, dass du dich daran erinnerst. Und dann kannst du anderen Menschen dabei helfen, sich zu erinnern, wer sie wirklich sind. Weißt du noch, vor langer, langer Zeit war das Himmelszelt dein Zuhause ...“

Da ging ein Windstoß durch den Wald, die Bäume neigten ihre Wipfel, die Tiere verharrten in andächtiger Stille und dem Sternenkind ging das Herz ganz weit auf.

Es lachte und weinte vor Freude. Und wer ganz aufmerksam war, der hat bemerkt, dass das ganze Himmelszelt vor Glück und Freude mitgelacht hat.

Das Sternenkind hat niemals mehr vergessen, wer es war.

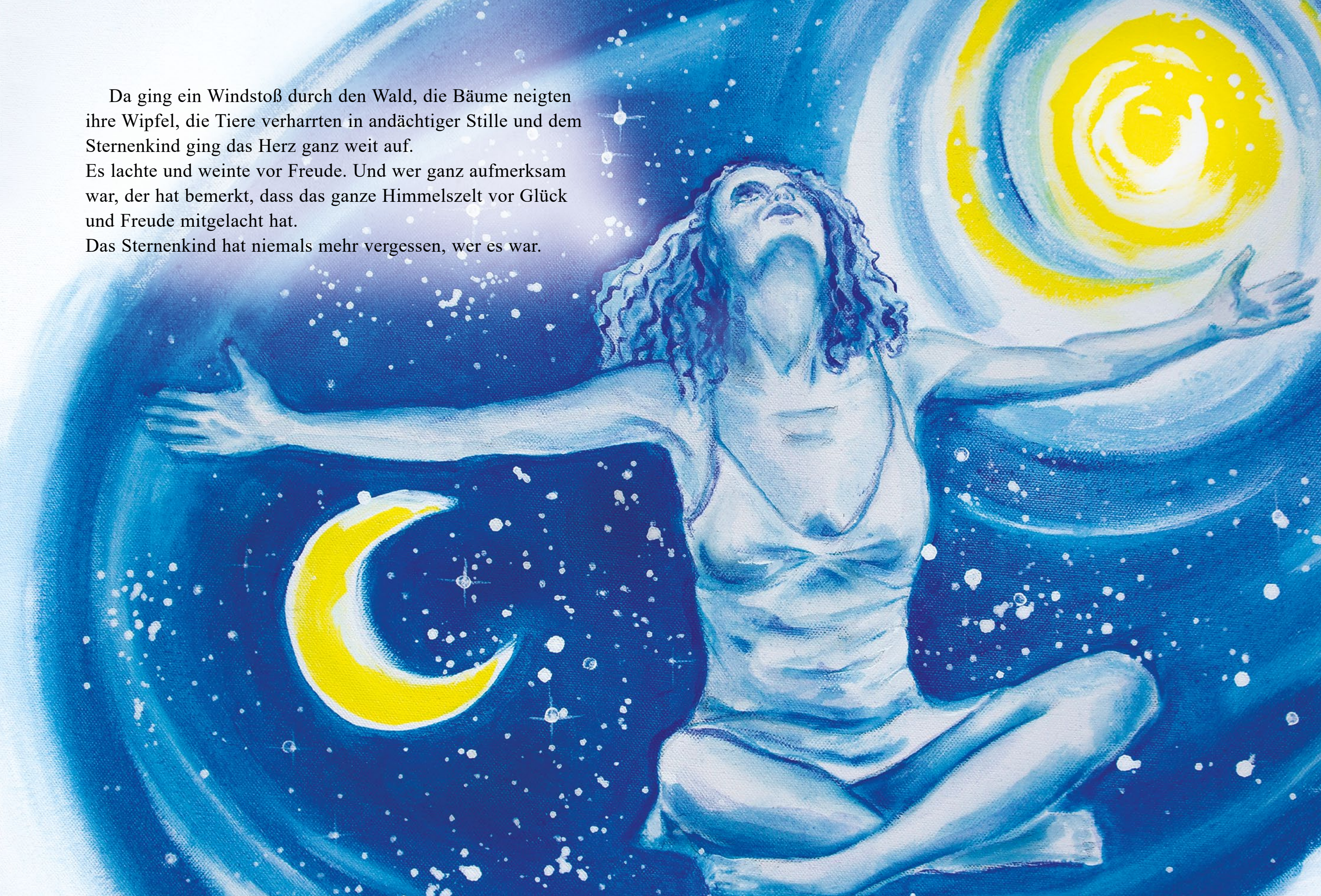




FOTO: LICHTQUELLE PHOTOS-KOSTBARKEITEN

Maria Sukup

lebt in Hohenau/March (NÖ) und in Wien, ist verheiratet und hat zwei Töchter (Daniela und Annika).

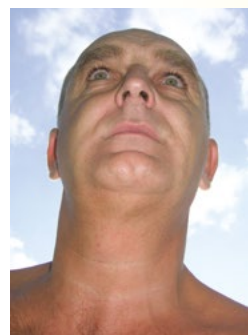
Als Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin und Coach ist es ihr Ziel, Menschen zu unterstützen, die ihr Leben glücklich und erfüllt gestalten wollen.

Ihre Angebote: Beratung, Körper- und Energiearbeit, Meditation, Vorträge, Seminare sowie Lesungen aus ihren Werken. Weitere Bücher: „Die Wege, die wir gehen...“ und „Bunt wie die Farben des Regenbogens“ (bei der Autorin erhältlich: maria.sukup@networld.at)



Daniela Sukup

ist vielseitig begabte Künstlerin und macht ihre Leidenschaft zum Beruf, um als Sängerin, Tänzerin, Schauspielerin und Akrobatin die Herzen der Menschen zu berühren.



Manfred Satke

*wirklich freier Künstler,
Floridsdorfer Kreativtreibender,
sensibler Raunzer,
Sinnsuchender, uralt und doch ein Bub ...
Mehr unter: www.atelier68.at*

Liedtext zur CD:

Text, Musik und Gesang: Daniela Sukup

„Meiner Großmutter gewidmet“

Wo ist Deine Seele?

*Warum schweigt dein Herz?
Warum tust du dir so weh?
Deine Augen leuchten nicht mehr
nur mehr Kampf und Schmerz*

*Und du siehst mich an,
mein Lächeln erinnert dich daran:
Da muss noch mehr sein!
Das kann nicht alles sein!
Und ich wein für dich,
meine Tränen schenk ich dir
denn du kannst nicht mehr,
bist verloren und leer*

*Wo ist deine Seele?
Wo hast du sie verloren?
Dunkle Schatten die dich quälen,
du siehst nur Dunkelheit,
doch die Sonne scheint so hell*

*Dein Feuer brennt nicht mehr
und die Kälte tut so weh
lieber verbrennen, als langsam
verglühen
nie mehr Angst und Leid*

*Gedanken sind wie scharfe
Krallen, sie bohren tief ins Fleisch.
Das kann auch anders sein!*

*Das muss nicht immer so sein!
Warum willst du in der Hölle
schmoren?
Der Himmel ist so nah
erschaff dir deine Welt,
du hast immer die Wahl*

*Wo ist deine Liebe?
Wo hast du sie verloren?
Keine Macht der Welt
bricht deine Flügel
vergiss die Dunkelheit,
die Sonne scheint
so warm und so hell*

*Wo ist deine Seele?
Wo hast du sie verloren?
Keine Macht der Welt
bricht deine Flügel
vergiss die Dunkelheit,
die Sonne scheint so hell*



*E*s war einmal ein Sternenkind.

Das hatte den Wunsch, sein Strahlen und
Leuchten auf der Erde zu verbreiten.

Doch dort schien es, als wäre die Liebe
begrenzt. Das Sternenkind lernte sehr schnell
zu spüren, was von ihm erwartet wurde.
So begann es, sich selbst mehr und mehr zu
verlieren. Das war der Preis, den es zu zahlen
bereit war, um geliebt zu werden.

Schließlich waren all sein Glanz und sein
Strahlen erloschen. Es hatte vergessen, woher es
kam, und es hatte seine Bestimmung vergessen ...

Dies ist ein Märchen für Große.

Vielleicht ist es uns ähnlich ergangen wie dem
Sternenkind. Doch wir sind auf der Welt, um
glücklich zu sein. Und das ist möglich – denn wir
sind machtvolle Wesen voll Licht und Liebe.
Daran soll uns diese Geschichte erinnern.