

# Aus dem Leben eines Steins

Die Liebe für den Lauf der Dinge entdecken



Daniel Wilk  
**Aus dem Leben eines Steins**  
Die Liebe für den Lauf der Dinge entdecken  
76 Seiten, Kbr, 2014  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0037-9

**Carl-Auer Verlag**  
**www.carl-auer.de**

## Über das Buch



Daniel Wilk  
**Aus dem Leben eines Steins**  
Die Liebe für den Lauf der Dinge entdecken  
76 Seiten, Kbr, 2014  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0037-9

Ein Stein ist ein unbelebtes Ding, das nicht denken kann. Kein Stein kann seinen Weg lenken oder sich mitteilen. Der Stein in dieser Geschichte ist anders. Er erlebt seinen Weg bewusst, lässt sich vom warmen Lufthauch aus dem Hang lösen, an dem er schon viel zu lange lag, und strebt dem Meer entgegen.

Auf diesem Weg wird er von einer warmen Meeresbrise begleitet, die er vor der Kälte gerettet hat. Gemeinsam gelingt es ihnen, ihr Wunschziel zu erreichen.

Daniel Wilk hebt mit seiner Geschichte vom Stein und der Meeresbrise die Regeln, die unser Verstand uns vorgibt, aus den Angeln. Er lässt die Leser immer wieder neu erfahren, dass die Welt anders ist als gedacht. Seine Fantasie ermutigt dazu, die engen Grenzen des bewussten Wissens spielerisch zu überschreiten. Gleichzeitig schafft es der erfahrene Hypnotherapeut, heilsame und ressourcenfördernde Suggestionen zu streuen, die die Lektüre dieses kleinen Buches zu einem entspannenden und wirkungsvollen Lesevergnügen machen.

„Die ungewöhnliche Freundschaft zwischen einem Stein und einer Meeresbrise erinnert an den ‚Kleinen Prinzen‘, wie die beiden sich vorsichtig und liebevoll begegnen, einander zuhören und dabei Gemeinsamkeiten und Unterschiede entdecken und ihre Ängste verlieren.“

Nicole von Arx, Diplom-Psychologin

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) liefern wir deutschlandweit portofrei.

**Ich bestelle bei meiner Buchhandlung:**

Ex. \_\_\_\_\_ **Aus dem Leben eines Steins** ISBN 978-3-8497-0037-9  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30

Ex. \_\_\_\_\_ ISBN  
Preis zzgl. Versandkosten

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

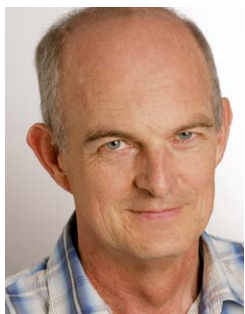
Ja, ich hätte gerne mehr Informationen, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Unterschrift/Datum \_\_\_\_\_

## Der Autor



**Daniel Wilk**, Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut; Hypnotherapeut (M.E.G.) und Gesprächspsychotherapeut (GWG) mit Weiterbildungen u. a. in Verhaltenstherapie und NLP. Psychotherapeutische Tätigkeit an der Schwarzwaldklinik Orthopädie; vermittelt seit 28 Jahren autogenes Training und tiefere Entspannungen. Daniel Wilk ist Autor mehrerer Bücher.

## Weitere Titel des Autors:



245 Seiten, Kt  
2. Aufl. 2014  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70  
ISBN 978-3-89670-825-0



158 Seiten, Kt, 2013  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-872-4



1 CD  
€ (D) 19,90/€ (A) 20,10  
ISBN 978-3-89670-267-8



1 CD  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,20  
ISBN 978-3-89670-886-1

## Leseprobe

### Der Empfang

Kurz hinter dem Damm sinkt er mit seiner Schwere in eine Vertiefung, in der er erst einmal liegen bleibt. Der weiche Sand nimmt ihn auf und der Stein freut sich auf die nun kommende Zeit im ruhigen Wasser. Der Teich liegt so günstig, dass er sich in der Sonne erwärmen kann, und bietet eine ideale Umgebung für eine schöne Zeit mit der Brise.

Bei seiner Ankunft wird der Stein von einem großen alten Karpfen beobachtet, der gut getarnt hinter einer Wasserpflanze liegt, fast vollständig im Sand eingegraben. Der Karpfen hat schon mehrere Steine ankommen sehen und er ist immer wieder fasziniert, wie entspannt sie dort zur Ruhe kommen. Er hat es noch niemandem erzählt, weil er weiß, dass man es ihm nicht glauben würde, aber wenn sie ankommen, dann lächeln sie! Die Steine entspannen sich und lächeln. Da sie kein Gesicht haben, ist diese Reaktion der Entspannung nicht nur dort zu sehen, wo das Gesicht wäre, wenn sie eines hätten. Das Lächeln bedeckt die ganze Oberfläche.

Das Lächeln eines Neuankommings gehört zu den Highlights seines Karpfenlebens in der Bucht neben dem Wasserfall. Er freut sich jedes Mal, wenn er es sieht. Deshalb liegt er dem Damm gegenüber, wann immer er Zeit dazu hat.

Er hofft, irgendwann zu erkennen, wie er sich so locker sinken lassen kann, wie nur die Steine es können. Viele Karpfen versuchen das. Deshalb liegen sie so oft auf dem Boden der Teiche. Sie versuchen, soviel Spannung wie möglich loszulassen, um wie ein Stein auf den Grund sinken zu können. Aber noch keinem ist es bisher so richtig gelungen.

Der Neue gefällt ihm besonders gut. Er ist schön hell und wirkt sehr zufrieden. Er nimmt sich vor, ihn zu beobachten und sich um ihn zu kümmern.

Jetzt wo er hier ist, freut der Stein sich darauf, ein Weilchen zu bleiben. Die Ruhe und die Wärme im weichen Sand tun ihm gut. Er bewegt sich noch etwas zur Seite, damit ungefähr ein Drittel von ihm von der Sonne beschienen wird, sodass die Brise sich über ihn legen kann, wann immer sie es möchte. Dann genießt er den Augenblick.

Und den danach auch.

Und schließlich alle weiteren.

Die meiste Zeit schläft oder döst er vor sich hin.

Das Wasser hüllt ihn ein, die leichten Strömungen streicheln ihn und er wird dabei behutsam gerundet. Der feine Sand, den die Strömungen an ihm vorbeibewegen, wirkt wie ein mildes Schmirgelpapier. Von Zeit zu Zeit dreht die Brise ihn, damit es allen seinen Seiten guttut.

Während er so daliegt und die guten Dinge geschehen lässt, kann er sich an viele schöne Erlebnisse erinnern und es zulassen, dass sich Wichtiges und scheinbar Unwichtiges sinnvoll in ihm ordnen. Denn eigentlich ist alles wichtig – irgendwie. Er kann seine Pläne für die Zukunft gründlich überdenken und sich auf das wirklich Wesentliche konzentrieren. Zwischendurch, wenn er ein bisschen Abwechslung braucht, beobachtet er den Wasserfall und die Dinge, die von dort mit dem Wasser gebracht werden.

Und immer wieder überlegt er, wie er seine beiden wichtigsten Ziele erreichen kann. Er will ins Meer kommen und doch die Verbindung zur Brise nicht verlieren. Aber wie sollte das gehen? Sie erzählte ihm, das

Meer sei so tief, dass es für sie nicht möglich sei, seinen Grund zu erreichen. Sie war während des Winters, wenn sie nicht bei ihm sein konnte, lange Wochen dort und hat es immer wieder aufs Neue beobachtet. Das Meer ist so groß, dass die meisten Steine nie wieder auftauchen, wenn sie erst einmal versunken sind.

Wenn er daran denkt, für immer zu versinken und nie wieder die weiche Wärme der Brise zu spüren, wird es ganz hart und kalt in seinem Innersten. Deshalb schiebt er diese Gedanken gerne beiseite. Aber sie lassen sich nicht wirklich lange wegschieben.

Jetzt, wo er ausruhen kann, merkt er, dass er müde ist. Zu oft hat er seine Oberfläche vernachlässigt. Wenn er müde war und eigentlich schlafen wollte, um sich zu erholen, dann hat er zu oft noch eine Strecke zurücklegen wollen. Das war besonders in den kalten Zeiten so. Er wollte den Winter hinter sich lassen, um der Wärme näherzukommen, damit die Brise wieder zu ihm kommen konnte. Dabei war er nicht selten unaufmerksam und zog sich Macken und Risse zu, die er hätte vermeiden können, wenn er erst nach einer Ruhepause weitergereist wäre.

Früher – viel früher – hatte er noch mehr Ziele, die er erreichen wollte. Zwei oder drei Meere sollten es sein und auch noch ein paar Wasserfälle, von denen er schon gehört hatte. Inzwischen ist er bescheidener geworden und orientiert sich mehr an seinem Gefühl, das ihm sagt, was gut für ihn ist. Und er weiß auch, dass er umso langsamer und mühsamer vorankommt, je weniger rund er ist. Jetzt möchte er beweglich sein und viel Zeit mit der Brise genießen.

Er nimmt sich vor, so lange zu bleiben, bis er sich wirklich gründlich erholt hat.

Der Prozess der Rundung nimmt seinen Gang. Das Wasser hat sich in der Sonne erwärmt und umschmeichelt ihn. Er nimmt die Wärme auf und gibt sie an sein Inneres weiter. Durch die Wärme öffnet er sich für die Veränderungen, die ihm guttun werden.

Ganz langsam wird er dabei immer weniger kantig – auch in seinem Inneren. Steine und Wasser bewirken zusammen eine sanfte Abflachung der stärksten Kanten.

Weil es ein sanfter Vorgang ist, der aber gleichzeitig harten Stein verändert, geht dieser Prozess sehr langsam voran. Würde er zu schnell gehen, dann verlöre der Stein zu viel von seiner Substanz und würde nicht wirklich geglättet.

Und die Brise hilft ihm auch bei diesem Geschehen. Unermüdet dreht sie ihn hin und her. Ihre Berührung und der kaum spürbare Wasserdruck bewegen ihn innerhalb des Teiches ganz langsam weiter. An manchen Stellen hilft sogar der Karpfen nach. Wenn er den Eindruck hat, es müsste noch mehr abgeschliffen oder aufgefüllt werden, dann schiebt er ihn mit seinem weichen Maul so lange zurück, bis er zufrieden ist mit dem Ergebnis.

Je mehr der Stein sich vom Eingang des Teiches entfernt, desto geringer wird der Wasserdruck und desto kleiner sind die Steine, die über ihn hinwegrollen und seine Kanten glätten. Auf diese Weise wird die Arbeit immer sanfter, die zu seiner Abrundung führt.

Er hat viel Zeit und genießt die sanften Veränderungen. Dabei erinnert er sich an schöne Erfahrungen aus seiner Vergangenheit.