

## **12 Pflege deinen Nächsten und dich selbst**

### **12.2 Stress und Stressbewältigung**

#### **Der Schatten**

Es war einmal ein Mann, der seine Fußstapfen und seinen Schatten nicht sehen wollte. Er beschloss, ihnen davon zu laufen und fing an, zu rennen. Aber wie er so dahin rannte, erschienen immer mehr Fußstapfen und sein Schatten hielt mit Leichtigkeit Schritt mit ihm. Da glaubte er, noch zu langsam zu sein und rannte schneller und schneller, ohne anzuhalten, bis er schließlich vor Erschöpfung umfiel und starb. Wenn er still gestanden hätte, wären keine Fußstapfen da gewesen. Wenn er im Schatten ausgeruht hätte, wäre sein Schatten verschwunden.

(Aus dem Chinesischen)

(Aus: Hoff, B. (1984). Tao Te Puh. (S. 90). Essen: Synthesis Verlag)