

3

In der Bärenhöhle

Als Eusebia Eule erwachte, fand sie sich in einer großen Höhle wieder. Sie lag auf einem dicken Grasteppich, und es war angenehm warm, obwohl kein Feuer brannte. »Beate Biene! Harry Hase! Ferdinand Fuchs! Hans-Rudolph Hirsch!«, nannte sie die Namen ihrer Freunde. Sie schreckte von ihrem Lager hoch und spürte, wie eine haarige Tatze sie zurückschob.



»Immer mit der Ruhe!«, erklang die tiefe Stimme eines mächtigen Bären, der mit wachen Augen neben ihr saß und ihr beruhigend zulächelte. »Deine Freunde sind alle hier! Wir haben sie gefunden und rechtzeitig in unsere Höhle gebracht! Es ist ihnen nichts passiert! Wisst ihr eigentlich, wie lange ihr geschlafen habt?«

»Wie lange?«, fragte die Eule neugierig.

»Drei Tage und drei Nächte«, antwortete der zottige Braunbär. In seinen Knopfaugen stand ein listiges Lächeln. »Noch ein paar Tage länger, und ihr hättet eine bärige Winterruhe gehalten!«

»Wie hast du uns gefunden?«

»Bedankt euch bei meiner Frau Brunhilde«, antwortete der Bär und deutete auf seine Frau, die bescheiden ihre Augenlider senkte, als ihr Name genannt wurde. »Sie hat einen leichten Schlaf. Sogar im Winter, wenn die meisten Bären wie Murmeltiere schlafen.« Er konnte sich ein Lachen über seinen Scherz nicht verkneifen. »Sie wachte mitten in der Winterruhe auf und weckte mich und Junior, unseren Sohn.« Er deutete auf den langbeinigen Bären mit der vorwitzigen Schnauze und den leuchtend gelben Zähnen, der neben dem Eingang an der Höhlenwand lehnte und sich mit einem Holzsplit den Rücken kratzte.

»Ich habe euch im Traum gesehen«, meldete sich Brunhilde zu Wort. »Ich träume sehr oft, müsst ihr wissen, aber diesmal war der Traum besonders klar und so verrückt, dass er einfach stimmen musste.« Sie lächelte verschmitzt. »Bruno wollte mir nicht glauben, dass ihr gekommen seid!« Sie blickte ihren Mann an. »Aber dann fanden wir euch draußen im Schnee!«

»Dann wisst ihr sicher auch, warum wir gekommen sind«, sagte Frau Professor Eule hoffnungsvoll. »Werdet ihr uns helfen?«



Bruno Bär nickte brummend. »Wir haben schon damit angefangen!« Er deutete auf seine Notizen an der feuchten Höhlenwand. »Ihr habt im Schlaf viel geredet und uns genau verraten, was euch fehlt

und was ihr euch vom Leben erwartet. Wir haben alles aufgeschrieben!« Bruno Bär lächelte verschmitzt, während er das Geschriebene aus der Ferne entzifferte. »Du, liebe Eule, hast im Traum immer wieder von deinen voll gestopften Tagen gesprochen und dass es dir einfach nicht gelingt, es allen recht zu machen. Du wolltest endlich mal wieder ausschlafen, dich richtig ausruhen und neue Kraft tanken. Außerdem wolltest du mehr Zeit für dich selbst und das, was dir wichtig ist. Und du hast dir gewünscht, nicht immer nur dem nachzulaufen, was andere von dir wollen.



Hans-Rudolph«, fuhr er an den Hirsch gewandt fort, »du träumtest davon, abends mit dem Gefühl zu Bett zu gehen, richtig etwas geschafft zu haben. Dass der Tag nicht einfach so an dir vorüberginge und du den ganzen Tag nur gefressen hast. Denn schließlich hättest du so gerne mehr Zeit für wichtigere Dinge.



Im Gegensatz zu dir, Harry Hase. Du hast im Schlaf davon gesprochen, dass du dir viel zu viele Aufgaben aufgelastet hast, und nicht weißt, wie du sie alle unter einen Hut bringen kannst. Das fängt im privaten Bereich an. In deinem Traum packten alle Kinder mit an und du warst nicht mehr der Sklave der Familie.«



Bruno Bär richtete seinen Blick auf Beate Biene. »Unsere Biene ist es leid, dass ihr ganzes Leben nur aus Arbeit besteht. Nicht wahr, liebe Biene, du sehnst dich danach, dich öfters mit deinen Freundinnen zu treffen und mehr Zeit mit ihnen zu verbringen. Du hast im Traum davon gesprochen. Außerdem hättest du nichts dagegen, mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben zu haben.



Und du, Ferdinand Fuchs, erzähltest im Schlaf von deinem Wunsch, der schlaue Fuchs zu sein, den alle in dir sehen. Dass es dir endlich gelingen möge, deine ehrgeizigen Ideen auch in die Tat umzusetzen. Und dass du dich bei deinen hochfliegenden Plänen nicht immer wieder verzettelst und mit dir haderst.«

Bruno Bär lächelte in die Runde. »Hab ich Recht, meine Freunde?«

»Natürlich hast du Recht«, antworteten die Tiere im Chor.

»Seht ihr?«, antwortete Bruno Bär. »Dann ist der erste Schritt schon getan! Wer sich darüber im Klaren ist, was er sich für sein Leben wünscht, hat *den ersten Schritt zu einem glücklichen und erfüllten Leben* schon getan! Ihr solltet euch genau einprägen, wovon ihr im Schlaf geträumt habt!« Er wandte sich an seine Frau. »So, aber jetzt habt ihr sicher Hunger! Brunhilde, hol das Essen für unsere Gäste!«

Eusebia Eule und ihre Freunde saßen im Halbkreis um die Lagerstelle herum und ließen sich das köstliche Mahl schmecken. »Nicht übel. Lange habe ich nicht mehr so etwas Gutes gegessen«, lobte der Fuchs, wobei die anderen zustimmend nickten.

Nach dem Essen kratzte Bruno Bär sich mit einem wohligen Brummen unter der linken Achselhöhle. »Kommen wir zur Sache«, eröffnete er das Gespräch. »Wo liegt euer Problem?«

Die Eule blickte ihre Freunde an, die nach dem festlichen Mahl wieder ganz bei der Sache waren. »Wir haben unser Leben nicht im Griff, Bruno. Seit Jahren schufteten wir wie wahnsinnig, aber kommen einfach nicht weiter. Irgendetwas machen wir falsch, sonst würde es uns doch rundum besser gehen. Es kann doch nicht daran liegen, dass wir faul sind.«

Bruno Bär trank von dem frischen Wasser und wischte sich die Schnauze ab. »Das Problem kenne ich aus den Erzählungen meines Großvaters«, antwortete er. »Vor langer, langer Zeit hatten unsere Vorfahren genau dieselben Schwierigkeiten. Schufteten von morgens bis abends und konnten von Glück sagen, wenn sie nicht von einem Säbelzahniger gefressen wurden! Damals erfand Iglo die Winterruhe. Iglo heißt der Große Weiße Bär aus unseren Legenden! Ein Eisbär, drei Mal so groß wie ich und mindestens drei mal so schwer! Seitdem haben wir unseren Körper so eingerichtet, dass wir den größten

Teil des Winters ruhen können und erst im Frühjahr wieder Hunger haben.«

»Wir kennen keine Winterruhe«, bedauerte Frau Professor Eule, »und genügend Fett können wir uns auch nicht anfressen. Aber in unseren Legenden heißt es, dass in den Blauen Bergen weise Bären wohnen, die wissen, wie man sich sein Leben einrichtet und seine Arbeit einteilt, um möglichst gesund und sorgenfrei leben zu können. Deshalb sind wir gekommen. Werdet ihr den Tieren des Waldes euer Wissen weitergeben?«

»Ja, gerne«, erwiderte der Bär, »beginnen wir doch gleich mit der *ersten Lektion*: Wenn ihr ein besseres und glücklicheres Leben führen wollt, müsst ihr euch erst darüber klar werden, was ihr in eurem Leben noch erreichen möchtet. Was sind eure Träume, eure Wünsche, eure Ziele? Es klingt vielleicht seltsam, aber ihr braucht eine *langfristige Perspektive: eine Lebensvision*. Denkt einmal ganz groß und traut euch, nach den Sternen zu greifen!

Wir Bären haben gelernt, unser Leben zu planen. Ich will ein Spiel mit euch machen. Schließt einfach die Augen und stellt euch vor, wo ihr heute in fünf Jahren seid. Wie ihr lebt, was ihr tut, wie es euch geht. Seid ihr bereit?« Alle Tiere nickten. »Okay, dann geht es los!«



Eusebia Eule sah sich auf ihrem Lieblingsast sitzen, das Gefieder etwas zerzauster und die Augen nicht so scharf wie früher. Doch sie war voller Tatendrang und fühlte sich rundum gesund, da sie immer ausreichend Schlaf bekam. Statt wieder mal einen Tag kein Auge zuzutun, Überstunden zu leisten und sich zu überarbeiten, lehnte sie alle zusätzlichen, dringenden Anfragen, Bitten und Wünsche ab, die jetzt nicht in ihren Zeitplan passten. An erster Stelle standen nun ihre eigenen Prioritäten und Aufgaben, die sie zwar nach wie vor mit großer Sorgfalt erledigte, jedoch nicht immer perfektionistisch bis ins kleinste Detail. Zwar hatten sich noch nicht alle anderen Tiere daran gewöhnt, dass sie sich nicht mehr ausgiebig und sofort um jeden Einzelnen kümmerte, das minderte aber nicht ihre Freude darüber, endlich mehr für sich und ihre eigene Lebensqualität zu tun.



Beate Biene stellte sich vor, wie sie auf einer prächtigen Wildblume saß und kräftigen Nektar sammelte. Sie genoss die erste Frühjahrs Sonne. Ihre Arbeit, das Honigsammeln, machte ihr noch immer großen Spaß. Das lag daran, dass die Zeiten, in denen sie Honig sammelte, genau festgelegt waren, und sie sich mit großem Eifer darauf stürzte. Denn sie wusste, dass danach ausgiebig Zeit war, ihre Freundinnen zu treffen und mit ihnen

zusammen um die Wette zu fliegen oder die Drohnen zu ärgern.



Ferdinand Fuchs konnte sich lange nicht entscheiden, es gab so vieles, das er erreichen wollte. Er entschied sich schließlich, sich auf die drei wichtigsten Dinge zu konzentrieren und stellte sich vor: In fünf Jahren leben wir in einem größeren Bau, dem größten Fuchsbau im ganzen Wald. Jeden Tag kommt eine fette Gans auf den Tisch, damit meine Frau und ich immer gut essen können, und ich bin ein so listiger und schlauer Fuchs, dass mich alle anderen Tiere des Waldes respektieren.



Harry Hase sah sich entspannt in der Küche sitzen. Seine beiden Ältesten waren aus dem Haus und hatten eigene Familien. Drei hatte Kochen gelernt und zauberte jeden Tag ein neues Mohrrüben-Gericht. Vier und Fünf halfen ihm bei der Hausarbeit, Sechs kümmerte sich darum, dass alle zum Sport gingen, sodass Harry auch Zeit für sich hatte, und Sieben ging schon zur Schule und machte sogar seine Hausaufgaben allein. Abends hockten sie gemütlich auf dem Boden und erzählten sich Geschichten. »Ja, so wird es sein«, dachte er sich, »ich werde ein ganz ruhiger Zeitgenosse und renne nicht unzähligen verschiedenen Aufgaben hinterher.«



Hans-Rudolph Hirsch lag auf allen vieren und schmunzelte still in sich hinein. »Ich werde immer genug zu fressen haben, aber meinen Tag so organisieren, dass ich nicht die ganze Zeit damit verbringe. Ich werde das, was ich mir vornehme, endlich auch tun«, dachte er zufrieden. »Dann werde ich auch Zeit für andere Dinge finden. Ohne Stress. Ohne Druck. Vielleicht ein kleiner Ausflug jenseits des Waldes? Außerdem werde ich endlich eine Familie gründen, vielleicht ja sogar mit der hübschen Hirschkuh, die mir schon vor einiger Zeit aufgefallen ist. Ach, das wäre schön ...«

»So, langsam, eins, zwei, drei, öffnen wir die Augen ... wir sind wieder in der Gegenwart, und ich frage euch: *Wollt ihr in fünf Jahren so leben, wie ihr es gesehen habt?*«

»Jaaa«, kam die einstimmige Antwort.

»Dann wird es höchste Zeit, dass wir mit dem Unterricht anfangen!«, sagte Bruno. »Ich habe die erste Lektion bereits auf eine Tafel geschrieben, damit ihr es auch den anderen Tieren beibringen könnt! Worauf warten wir noch, meine Freunde?«

Erster Bären-Tipp

Schreibe deine
Lebensvision auf!

**Greif mit beiden Tatzen
nach den Sternen.**

**Entwirf eine Vision und
schreib ganz genau auf, wie du
dir dein Leben wünschst.**

**Formuliere daraus motivierende
Lebensziele, die du auch
erreichen kannst.**

**Setz dir konkrete Etappenziele,
damit du unterwegs nicht ins
Straucheln kommst.**

