



# Leseprobe

Hans Kruppa

## Das kleine Buch der großen Hilfe. Heilende Worte für die Seele

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 4,95 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 24. Februar 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Hans Kruppa  
Das kleine Buch  
der großen Hilfe

Hans Kruppa

**Das kleine Buch  
des großen Hilfe**

Heilende Worte für die Seele



Anaconda

Copyright © 2020 an den Texten bei Hans Kruppa  
Mehr Informationen über den Autor im Internet:  
[www.hans-kruppa.de](http://www.hans-kruppa.de)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2020, 2023 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotive: shutterstock / Galakam (Muster) – shutterstock / ecco (Schmetterling)

Umschlaggestaltung: Druckfrei, Dagmar Herrmann, Bad Honnef

Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K., Heiligenhaus

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-7306-0865-4

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

Für alle,  
die sich nach Hilfe, Trost und Ermutigung sehnen,  
die von ihrem Weg abgekommen sind  
oder ihn noch nicht gefunden haben,  
die sich einsam, ungeliebt oder unverstanden fühlen,  
die Verluste erlitten und Leid erlebt haben,  
die manchmal am Sinn des Lebens zweifeln,  
die in der Liebe eine Enttäuschung erlebt haben,  
denen die Last des Alltags zu schwer geworden ist,  
die das Licht am Ende des Tunnels noch nicht sehen,  
die Gefahr laufen zu resignieren, zu verbittern,  
den Kontakt zu sich selbst zu verlieren,  
die sich krank fühlen, verletzt und enttäuscht,  
die matt und schwach, traurig und lustlos sind,  
die sich Frieden, Harmonie und Schönheit wünschen,  
denen die Hoffnung wie Sand durch die Finger rinnt,  
die anderen oder sich selbst nicht vergeben können,  
die sich von der Freude und vom Glück übergangen  
und von allen guten Geistern verlassen fühlen –  
all denen soll dieses Buch ein hilfreicher Freund sein,  
auf den sie sich verlassen können.

H. K.

## **Für dich**

Du brauchst  
dir keine Zuneigung  
zu verdienen  
durch das,  
was du leistest.

Du hast  
Zuneigung verdient  
dadurch,  
daß du bist.



## **Entdecke dich**

Folge deinen Impulsen,  
solange sie dich inspirieren.

Verwirkliche deine Ideen,  
solange sie dich begeistern.

Lebe deine Gefühle,  
solange sie leben.

Entdecke dich,  
solange du lebst.

## **Jeder neue Tag**

Jeder neue Tag  
ist eine neue Chance,  
sich selbst zu begegnen,  
bei sich zu bleiben  
und mit sich zu gehen.

Jeder neue Tag  
ist eine neue Chance,  
sich zu finden,  
in sich fündig zu werden,  
aus sich heraus zu geben.



## **Kleine Morgengymnastik**

Ich stehe mit dem  
richtigen Fuß auf,  
öffne das  
Fenster der Seele,  
verbeuge mich vor allem,  
was liebt,  
wende mein Gesicht  
der Sonne entgegen,  
springe ein paarmal  
über meinen Schatten  
und lache mich gesund.

## Zwei gute Freunde

»Welchen Sinn hat das Leben?« fragte ein Bildhauer seinen besten Freund, einen Komponisten.

»Den Sinn, den du ihm gibst«, erwiderte der Komponist.

»Seit Wochen, nein, seit Monaten gebe ich ihm anscheinend keinen besonders guten mehr. Deshalb fühle ich mich wohl auch so leer, so matt und lustlos.«

Der Komponist dachte über diese Worte nach und fragte sich, wann er seinen Freund zum letzten Mal glücklich gesehen hatte. Das war vor einigen Jahren gewesen, beim gemeinsamen Drachensteigenlassen.

Er legte ihm die Hand auf die Schulter und sagte: »Komm, wir fahren raus und lassen wieder mal unsere Drachen steigen! Glücklicherweise weht heute ein kräftiger Wind.«

Der Bildhauer fühlte sich durch diesen Vorschlag angenehm berührt und mußte unwillkürlich lächeln.

»Siehst du«, sagte der Komponist, »innerlich hast du schon damit angefangen, deinen Drachen steigen zu lassen.« Und er ergänzte: »Viele Menschen, die eine schwere Krankheit überstanden haben, kommen zu der Einsicht, wie kostbar, wie schön und wertvoll das Leben ist. Du brauchst nicht krank zu werden, um diese Einsicht zu gewinnen.«

»Stimmt«, erwiderte der Bildhauer, »weil ich einen guten Freund habe, der mich immer rechtzeitig daran erinnert.«

»Du hast zwei gute Freunde, die dich daran erinnern können«, sagte der Komponist. »Mich – und dich selber!«



## **Ermutigung**

Steh zu dir,  
sooft du auch  
gefallen bist.

Nimm dich wahr,  
wie lange du dich  
auch verleugnet hast.

Bleib dir treu,  
sooft du dich auch  
noch betrügen magst.

Geh mit dir,  
und wenn du dich  
tausendmal in die Irre führst.

Nick dir zu,  
selbst wenn die ganze Welt  
den Kopf über dich schüttelt.

Glaub an dich,  
dann hast du einen Glauben,  
der dir weiterhilft.

