



### **Autobiographie in fünf Kapiteln**

1.

Ich gehe die Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.  
Es nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht.  
Ich falle wieder herein.  
Ich kann nicht glauben schon wieder  
am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich sehe es.  
Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Es ist meine eigene Schuld.  
Ich komme sofort heraus.

4.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.

5.

Ich gehe eine andere Straße.

Von Portia Nelson, zitiert in [Sogyal Rinpoche](#): Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Otto Wilhelm Barth Verlag, Bern, München, Wien 1995, S. 50 f.

[geisler-coaching.de](#): Begleitung bei Veränderungsprozessen, Meditationsreisen, Seminare. [wuestenmeditation.de](#): Meditationsreisen in die Wüste Sinai. [stille-am-meer.de](#): Meditation und Urlaub am Meer. [Petra-Special](#): Jordanien