

# DAS ESEL- PRINZIP

---

Den  
Herausforderungen  
des Lebens  
durch Resilienz  
und innere Stärke  
die Stirn bieten

---

**RACHEL ANNE RIDGE**

Aus dem Amerikanischen  
übersetzt von Eva Weyandt

GerthMedien





*Für Ivy, Heidi, Hazel, August und Caroline*

*Mögt ihr stets euer tapferstes,  
ehrlichstes und bestes Leben leben.*



# Inhalt

Einführung .....	11
------------------	----

## **Gib dir die Erlaubnis, Dinge zu hinterfragen**

### Kapitel 1

<b>Stelle Fragen!</b> .....	25
Warum nicht? .....	29
Tiefer graben .....	32
Was wäre, wenn? .....	33
Tiefer graben .....	37
Wann wird es sein? .....	38
Tiefer graben .....	41

## **Lebe, als ob jemand das Tor offengelassen hätte.**

### Kapitel 2

<b>Anstreben</b> .....	47
Tiefer graben .....	53
Dein Bestes .....	54
Tiefer graben .....	57

Mutig .....	59
Tiefer graben .....	63

## **Offenbare deine Geschichte**

### Kapitel 3

<b>Ehre zuerkennen</b> .....	67
Deine Vergangenheit .....	70
Tiefer graben .....	74
Deine Gegenwart .....	75
Tiefer graben .....	78
Deine Leute .....	79
Tiefer graben .....	82

### Kapitel 4

<b>Vermutungen</b> .....	85
Nicht als gegeben voraussetzen .....	88
Tiefer graben .....	93
Niemals als gegeben voraussetzen .....	94
Tiefer graben .....	98
Immer als gegeben voraussetzen .....	99
Tiefer graben .....	102

## **Lege den Schwerpunkt auf deine einzigartigen Stärken**

### Kapitel 5

<b>Ressourcen</b> .....	107
Widerstandsfähigkeit .....	110
Tiefer graben .....	113

Einfallsreich .....	115
Tiefer graben .....	118
Entschlossen .....	119
Tiefer graben .....	122

## Kapitel 6

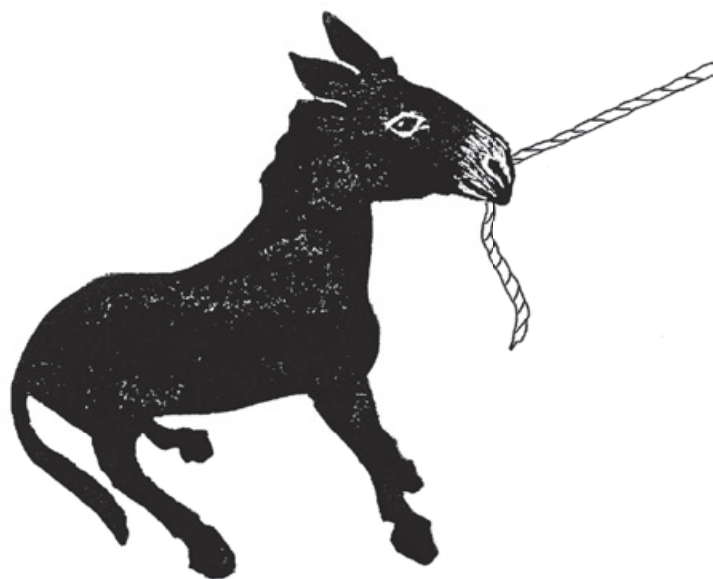
<b>Verblüffen</b> .....	125
Unwahrscheinlich .....	129
Tiefer graben .....	132
Bemerkenswert .....	134
Tiefer graben .....	137
Unvergesslich .....	138
Tiefer graben .....	142

## **Definiere dein Tempo**

### Kapitel 7

<b>Aufsteigen</b> .....	147
Das Tempo .....	151
Tiefer graben .....	154
Präsenz .....	155
Tiefer graben .....	158
Innehalten .....	160
Tiefer graben .....	163

Schlussfolgerung .....	166
------------------------	-----







## Einführung

Die „Jungs“ warteten am Tor auf mich. Flash und Henry, meine beiden Esel, wissen, wie es läuft: Wenn sie in den Garten wollen, wo das „gute Gras“ wächst (*ihre* Ansicht, nicht meine!), dann müssen sie ruhig stehenbleiben und sich zuerst die Hufe auskratzen lassen. In meiner Tasche hatte ich eine Handvoll Vollkorncracker, die ich in mundgerechte Stücke zerteilen wollte, *nachdem* sie bereitwillig ihre Hufe gehoben hatten, aber natürlich konnten sie es wieder einmal nicht abwarten und schnüffelten ungeduldig an meiner Tasche in der Hoffnung, vielleicht doch schon vorher einen kleinen Happen ihres Liebessnacks zu ergattern.

„Ihr kennt die Regeln“, ermahnte ich sie lachend. Henry drängte sich vor. Er wollte es als Erster hinter sich bringen. Sein gedrungenen Körper stand unmittelbar vor Flash. Das Gewicht hatte er bereits so verlagert, dass ich seinen rechten Vorderhuf hochheben und mit einem kleinen Metallwerkzeug den Schmutz auskratzen konnte.

„Das machst du prima, Kumpel“, lobte ich ihn, während ich mir nacheinander seine vier Hufe vornahm. Seine weichen Lippen kitzelten meine Handfläche, als er geschickt den Cracker nahm und genüsslich zermalmt. Henry fand,

er hätte seine Sache so gut gemacht, dass er noch eine zusätzliche Belohnung verdient hätte. „Du hast ja recht, Henry“, gab ich nach, während ich noch ein Stück Cracker für ihn abbrach. Ungeduldig wartete Flash darauf, dass er an die Reihe kam. Die Ohren hatte er angelegt und die Lippen zusammengekniffen, um seinem Missfallen darüber Ausdruck zu verleihen, dass er noch auf seine Belohnung warten musste.

„Ist schon gut, Flash. Jetzt bist du ja an der Reihe.“ Ich hatte es an diesem Tag etwas eilig, weil ich mein Flugzeug bekommen musste. Trotzdem ließ ich mir Zeit für die Prozedur. Ich strich Flash über seine mehrfarbige Mähne und streichelte über seine auffällige, kreuzförmige Zeichnung. Während ich seine Hufe säuberte, staunte ich darüber, wie hart sie waren, perfekt geeignet für steinige Pfade in der Wildnis. Meine Hände glitten über Flashs kräftige Beine. Und nachdem er schließlich sein wohlverdientes Leckerli bekommen hatte, streichelte ich noch ein letztes Mal über seinen Rumpf. Dann wurde es Zeit, mich auf die Socken zu machen.

Ich war als Sprecherin zu einer Podiumsdiskussion eingeladen worden. Bei dieser Veranstaltung sollten die Leistungen von Frauen gewürdigt werden. Alle Diskussionsteilnehmerinnen sollten ihre Sichtweise von Erfolg darlegen und von ihren Erlebnissen auf dem Weg zum Erfolg berichten. So seltsam das klingen mag, meinen Erfolg verdankte ich diesen beiden Eseln, die sich jetzt mit dramatischem Ohrenschütteln und Grunzen um den letzten Cracker zankten.

Ihre Geschichten und das, was ich durch sie gelernt habe, flossen ein in meine Bücher und halfen mir, meiner beruflichen Laufbahn eine andere Richtung zu geben. Ich war ziemlich sicher, dass sich mein Weg von dem der anderen Diskussionsteilnehmerinnen unterscheiden würde, aber ich war auch davon überzeugt, dass das Publikum viele Aspekte meiner einzigartigen Geschichte nachvollziehen könnte.

Meine künstlerische Laufbahn begann, als ich zum allerersten Mal einen Pinsel zur Hand nahm. Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits fünfunddreißig Jahre alt. Viele Jahre lang hatte ich nicht den Mut aufgebracht, kreativ zu arbeiten. Mein Kunstlehrer in der neunten Klasse hatte mir geraten, seinen Kurs lieber zu verlassen. Ich hätte kein Talent. Seine kritische Bemerkung war niederschmetternd für mich, und die Vorstellung, dass ich in dem, was ich wirklich tun wollte, nicht gut war, machte mir schwer zu schaffen.

In tiefer Verzweiflung meldete ich mich in meinem Heimatort schließlich für einen Malkurs im Bastelgeschäft an. Malen wurde meine Leidenschaft, und von da an bemalte ich in meinem Haus alles, was nicht weglaufen konnte: Möbel, Schränke, Wände, Decken. Bevor ich noch wusste, wie mir geschah, wurde mein Hobby zu meinem Beruf. Zwanzig Jahre lang arbeitete ich als Wandmalerin und Oberflächendesignerin und entwarf Kunst für Firmen und Privatkunden.

Der Aufbau meiner kreativen Karriere war nicht leicht – tatsächlich war er manchmal eher ein mühsamer Kampf ums Überleben. Ich hatte kein abgeschlossenes Kunststudium

vorzuweisen. Auch nicht viel Geld, um meinen Traum zu verwirklichen. Und keine Ahnung vom Geschäft, was für ein solches Unterfangen eigentlich dringend nötig ist.

Um diesen Weg trotzdem zu gehen, brauchte ich also folgende Eigenschaften: Widerstandskraft und Einfallsreichtum, die Fähigkeit, schnell auf sich verändernde Bedürfnisse und wirtschaftliche Herausforderungen zu reagieren, die demütige Bereitschaft zu lernen und die nötige Entschlossenheit, nicht aufzugeben, wenn die Dinge schwierig wurden.

Flash, mein erster Esel, den ich gerettet hatte, war an einem der tiefsten Punkte meiner beruflichen Laufbahn (buchstäblich!) vor unserer Hauseinfahrt erschienen. In unserem Alltagsstress war er eigentlich eine Störung, eine zusätzliche Komplikation, aber meine Familie und ich nahmen ihn trotzdem auf. Esel stehen für Widerstandskraft und harte Arbeit, für Dienstbereitschaft, Charme und Loyalität. Das durfte ich im Zusammenleben mit ihnen erkennen. Und im Laufe der Zeit fing ich an, Flash als mein persönliches Vorbild für Stehvermögen und Entschlossenheit zu sehen. Ich lernte, meinen eigenen „inneren Esel“ zu akzeptieren und zu umarmen und meisterte so meinen steinigen Lebenspfad als Unternehmerin. Außerdem entdeckte ich die Charakterstärke und Entschlossenheit, die ich brauchte, um in dieser Welt eine sinnvolle Arbeit zu tun.

Das Ergebnis? Mit fünfzig schrieb ich mein erstes Buch! „Das Glück hat lange Ohren: Was mich ein heimatloser Esel über das Leben, den Glauben und zweite Chancen lehrte“

war überraschend erfolgreich und soll möglicherweise sogar verfilmt werden. Es folgten noch weitere Bücher und Illustrationsprojekte, bevor mein kreativer Weg noch eine Wendung nahm: Ich wurde landesweit zu Vorträgen eingeladen, und ich begann, Lebensberatung für Einzelpersonen und Gruppen anzubieten. Eine Art, meinen Traum zu leben, auf die ich selbst nie gekommen wäre. Aber diese Arbeit hatte mir auch die Einladung zur bevorstehenden Podiumsdiskussion eingebracht.

Nach dem Flug und einem kurzen Aufenthalt im Hotel stand ich in dem neuen Outfit, das ich mir eigens für diesen Anlass gegönnt hatte, in der Veranstaltungshalle. Ich nahm auf dem Podium Platz, und meine Aufregung wuchs. Das Publikum im Zuschauerraum verstummte und die Bühnenlichter flammten auf. Wie der Zufall es wollte, kam ich bei der Vorstellungsrunde der Diskussionsteilnehmerinnen als Letzte an die Reihe, und das war der Punkt, an dem mein Selbstvertrauen ins Wanken geriet. Mein Mund wurde trocken. Ich lauschte den beeindruckenden Biografien der anderen Diskussionsteilnehmerinnen. Mein Magen krampfte sich zusammen und mein Gesicht lief rot an. Die anderen Frauen auf dem Podium konnten beeindruckende Bildungsabschlüsse vorweisen, bekleideten hohe Positionen in unterschiedlichen Firmen, hatten Auszeichnungen bekommen und gehörten den verschiedensten Gremien und Ausschüssen an. Meine eigene Biografie war dagegen entsetzlich farblos. WARUM nur hatte ich geglaubt,

ich sei einer solchen Veranstaltung gewachsen? Innerhalb von wenigen Minuten verwandelte sich meine Begeisterung in pure Verlegenheit.

*Ich gehöre nicht hierher.*

*Ich fühle mich so dumm.*

*Dumm, dumm, dumm.*

*Wie konnte ich nur denken, ich hätte bei dieser Veranstaltung etwas zu sagen?*

In diesem Augenblick hätte ich mich am liebsten in einem Loch auf der Bühne verkrochen. Leider konnte ich keine Falltür entdecken und überlegte, wie ich mich aus dem Staub machen könnte. Ich könnte das Telefon aus meiner Tasche ziehen, die Hand heben, um einen Notfall anzudeuten, und aus dem Saal stürzen! *Das ist es! Das mache ich.* Meine Finger krallten sich um das Telefon, doch in diesem Augenblick hörte ich meinen Namen. Jetzt war ich an der Reihe.

Es war zu spät.

Ich fühlte mich wie ein struppiger Esel unter den erstklassigen Rassepferden auf dieser Bühne. Schäbig. Langsam. Lächerlich. Unwürdig. Neben den Rennpferden dieser Welt verblassten die Höhepunkte meiner beruflichen Laufbahn, ja, sie wirkten geradezu erbärmlich.

Ich tat einen tiefen, zitternden Atemzug, und das war der Augenblick, wo mich der Gedanke durchzuckte: *Umarme deinen inneren Esel. Steh zu der Geschichte, die dich hierhergeführt hat.* Ich dachte an all die Menschen im Saal, die die beeindruckenden Biografien meiner Vorgängerinnen

gehört hatten und sich und ihren eigenen etwas struppigen Lebensweg damit verglichen. Vielleicht ging es ihnen wie mir, vielleicht hatten auch sie das Gefühl, nicht zu genügen. *Die, die es geschafft haben, und die, die es nicht gebacken bekommen haben. Die Strahlenden und die Schäßigen.*

*Ihr seid meine Leute.* Wir geben doch alle unser Bestes, um die harten Rückschläge zu verbergen – die Verletzungen und Enttäuschungen, die steinigen Pfade, die wir überwinden mussten, um an den Punkt zu kommen, an dem wir stehen. Jeder von uns ist bemüht, seine Geschichte im besten Licht erscheinen zu lassen und hofft, dass niemand auf die Idee kommt, nachzubooren und zu viele Fragen zu stellen. Nur zu gern beschönigen wir unsere Biografie – hier ein wenig und da ein wenig. An irgendeinem Punkt in unserem Leben sind wir offensichtlich zu der Überzeugung gekommen, dass alle anderen mühelos und ohne Hindernisse ihre Ziele erreichen, während sich *unsere Reise* anfühlt wie ein mäandernder Ritt auf einem struppigen Esel, der sich humpelnd fortbewegt und es nur mit Ach und Krach über die Ziellinie schafft. Wir vergessen die erstaunliche Tapferkeit und Ausdauer, die wir aufbringen mussten, um unseren bisherigen Weg zu finden – über Stock und Stein und durch unwegsames, unmarkiertes Gelände.

Mein Blick glitt über die Gesichter der Menschen im Publikum, und mir kam der Gedanke, dass sich vermutlich viele als Außenseiter fühlen, oder dass sie vielleicht auch noch nicht so recht wissen, was für sie dran ist und noch auf die Gelegenheit warten, ein kreatives, sinnvolles und erfülltes

Leben zu führen. Es fällt uns schwer, uns vorzustellen, wie es wäre, allen Ballast abzuwerfen, fröhlich durchs Leben zu gehen, Träume zuzulassen und zu spüren, dass unsere eigene Kraft uns voranträgt. Wir wünschen uns tiefere Beziehungen, wollen gern bessere Führungspersönlichkeiten sein und eine klare Vorstellung von unserem Lebensziel haben, aber wir haben den Eindruck, dass so etwas nur den „Reichen“ und „Schönen“ vorbehalten ist. Wenn wir unsere Social-Media-Accounts anschauen und uns mit den wunderschönen Influencern vergleichen, fühlen sich unsere Beiträge viel zu gewöhnlich an, nicht der Beachtung wert und total langweilig.

Wenn wir ehrlich sind, kommen wir uns gelegentlich vor wie ein Esel in einer Welt voller Rennpferde.

Als ich dann ans Rednerpult trat, hatte ich mein Selbstvertrauen wiedergefunden. Es zeigte sich sehr bald, dass mein aufrichtiges Ich keinen beeindruckenden Lebenslauf brauchte, um in der Welt etwas zu bewirken. Der Kreis meiner Geschichte schloss sich tatsächlich bei meinen beiden Eseln, denn durch sie weiß ich, wie viel Kraft und Inspiration in einer simplen Metapher liegen kann. Mir wurde klar, dass Flash und Henry tatsächlich ein Sinnbild für die Gestaltung eines erfüllenden Lebens waren, für eine bessere Einstellung und für einen dauerhaften Erfolg.

Durch ihre Bescheidenheit, Widerstandsfähigkeit und ihre Fähigkeit, auch schwieriges Gelände zu meistern und Dürre auszuhalten, sind Esel die Verkörperung einer dienenden Haltung, mit der man auch schwierige Zeiten



überstehen kann. Ich hatte die Stärke meines „inneren Esels“ für mich genutzt und die Kraft, Entschlossenheit, Freude und, ja, auch ein klein wenig den notwendigen Starrsinn gefunden, so zu leben, wie ich mir das immer gewünscht hatte ... und ich wusste, dass auch andere das schaffen könnten. Während ich darlegte, wie ich Erfolg definiere, spürte ich, wie das Publikum immer mehr und beinahe greifbar in Beziehung zu mir trat.

Nach der Veranstaltung bildeten sich vor meinem Tisch lange Schlangen von Zuhörerinnen, die mir ihre eigenen Erfahrungen als „Esel“ in einer Welt voller Rennpferde anvertrauen wollten. Mit Tränen in den Augen gestanden einige, wie gut ihnen meine Geschichte getan hätte und wie viel Hoffnung sie ihnen geben würde.



Die Wahrheit ist: Das Leben ist keine Rennstrecke, die nur den schnellsten und schönsten Rassepferden vorbehalten ist, die um einen unerreichbaren Preis wetteifern. Ganz und gar nicht. Das Leben – *dein* Leben – ist vielmehr eine

Goldmine, in der die Schätze geradezu darauf warten, von dir gehoben zu werden. Kostbares Gold liegt für alle bereit, die dranbleiben; für alle, die bereit sind, immer wieder in die Tiefe zu gehen, um das Gold dieser Mine aus der Dunkelheit ans Tageslicht zu befördern.

So albern es auch sein mag, sich einen Esel auf einer Galopprennbahn vorzustellen, genauso lächerlich wäre es, ein Rennpferd in einer Goldmine arbeiten zu lassen. Als „Esel“ können wir aus diesem endlosen Kreislauf des Wettbewerbs aussteigen und den Weg und die Aufgabe finden, die am besten zu uns passen und in der wir mit unseren Gaben wahrhaftig ein Segen sein können für die Welt. Es ist diese Art von Gold, die Reichtum im besten Sinne des Wortes schafft.



Diesen Gedanken nenne ich das „Esel-Prinzip“:

**Wenn du zu deinem inneren Esel stehst,  
ihn akzeptierst und umarmst, wirst du die  
sinnvolle Arbeit finden, für die du geschaffen  
wurdest, und darin erfolgreich sein.**

Mit anderen Worten: Hör auf, dich auf den Wettbewerb einzulassen und fang an zu graben!

Die beiden bezaubernden Wesen auf meiner Weide und die Gattung, zu der sie gehören, haben mich zur Formulierung dieses Prinzips inspiriert. Das Gerüst dieses Prinzips bildet sich aus dem Akronym **GOLD**:

**G**ib dir die Erlaubnis, Dinge zu hinterfragen.

**O**ffenbare deine Geschichte.

**L**ege den Schwerpunkt auf deine einzigartigen Stärken.

**D**efiniere dein Tempo.

In diesem Buch wirst du immer wieder Eseln begegnen: Historische Geschichten über Esel, Esel aus der Literatur oder Erlebnisse mit Eseln aus der heutigen Zeit, die dich, so hoffe ich, überraschen und erfreuen werden und mein Konzept veranschaulichen sollen. Zum weiteren Nachdenken habe ich am Ende jedes Kapitels Fragen zum Tiefergraben angefügt und dir Raum gelassen, um die „Goldstücke“ zu notieren, auf die du unterwegs stößt. In dieses „Esel-Prinzip“ ist meine ganze Liebe geflossen, und ich habe es niedergeschrieben, um dein Bewusstsein zu wecken für das, was wirklich wichtig ist. Ich hoffe und wünsche mir, dass es dir hilft, die Kraft des Eigensinns in dir zu entdecken, und ich bin sicher, dass es dir helfen wird, deine ganz persönliche Definition von Erfolg zu finden.

Das Esel-Prinzip ist der Schlüssel dafür, das Langstreckenrennen, das unser Leben nun mal ist, gut zu bewältigen.



Gib dir  
die Erlaubnis,  
Dinge zu  
hinterfragen





## Kapitel 1

# Stelle Fragen!

Das Telefon auf meinem Nachttisch reißt mich mit seinem beharrlichen Klingeln aus dem Schlaf. Es ist Samstag und noch sehr früh am Morgen. Die Stimme meiner Nachbarin klingt entschuldigend, doch seltsam amüsiert, aber ich bin noch zu verschlafen, um das genau zu unterscheiden.

„Entschuldige, Rachel, dass ich dich aufwecke“, erklärt Priscilla. „Aber ich bin auf dem Weg ins Fitnesscenter, und da laufen zwei Esel über die Straße, und, nun ... sie sehen Flash und Henry wirklich sehr ähnlich.“

*Oh, lieber Gott, was läuft hier?*

Ich wecke meinen Mann Tom auf, und in Windeseile sind wir angekleidet und draußen. Von der Koppel nehmen wir Halfter und einen Eimer mit Futter mit. Jemand hat das hintere Gattertor offengelassen. Und mit „jemand“ meine ich mich. Ich war es gewesen. Ich habe vergessen, das Gatter am Abend zuvor zu schließen.

Flash, der Esel, der mich „gerettet“ hat, und Henry, der Mini-Esel, den ich adoptiert habe, damit er Flash Gesellschaft leisten kann, hatten mein Versäumnis vermutlich

erst bei Tagesanbruch bemerkt. Aber dann ... Niemand brauchte sie zweimal zu bitten!

Ich stelle mir vor, wie Flash – der normal große, braungraue Esel – über die Schulter zurückblickt zu Henry, dem stämmigen, schokoladenbraunen Mini-Esel mit einer etwas zerzausten Mähne und einem etwas albernen Schwanz. Und dann deutet er mit dem Kopf zum Tor: „Wollen wir?“ „Warum nicht?“, stimmt Henry ihm zu. Mit aufgestellten Ohren und geblähten Nüstern können sie ihre Neugier auf das, was sie hinter dem Tor erwartet, kaum zurückhalten.

„Wie es sich wohl anfühlt, frei herumzulaufen?“, ruft Flash dem kleineren Esel zu, der sich anstrengen muss, mit ihm Schritt zu halten. „Vermutlich ganz ähnlich wie das hier!“ Henrys stämmige kurze Beine drängen vorwärts, sein Hinterteil buckelt vor Aufregung, als hätte es einen eigenen Willen. Hinter der von Bäumen gesäumten Allee und dem Teich drosseln die beiden flüchtigen Esel ihr Tempo und trotten jetzt zügig auf die geteerte Straße am Ende der Zufahrt zu.

„Was hast du vor?“ Henry blickt, wie immer, erwartungsvoll Flash an, denn Flash ist der Anführer. „Wir haben nicht viel Zeit“, antwortet Flash mit einem tiefen Atemzug durch die wulstigen Lippen. „Wir müssen sie gut nutzen!“

Vier Paar Hufe erreichen die geteerte Straße und wenden sich, als hätten sie sich abgesprochen, nach Westen. Eine halbe Meile von unserem Haus entfernt befindet sich in dieser Richtung ein großes, nicht eingezäuntes Feld, das



sie lockt. In ihrer Vorstellung werden sie dort hohes Gras, wilde Blumen und vielleicht sogar ein Fleckchen Erde finden, auf dem sie sich wälzen können. Sie beginnen zu galoppieren, mit flatternden Ohren, wippenden Schwänzen und lautem Schnauben – und ganz und gar unbekümmert.

Ehrlicher Weise muss ich sagen, dass ich das alles nicht wirklich beobachtet habe, aber ich kann mir sehr gut vorstellen, wie das abgelaufen ist. Als Tom und ich die beiden Ausreißer erreichen, sind sie in Schweiß gebadet, stehen bis zum Bauch im Frühlingsgrün und sind ganz und gar nicht daran interessiert, ihren Ausflug in die Wildnis von Texas zu beenden, die unsere kleine Farm umgibt.

„Lebe so, als ob jemand das Tor offengelassen hätte!“

Das Bild der beiden Esel, die früh am Morgen einen kleinen Ausflug machen und die Gelegenheit für ein Abenteuer nutzen, bringt mich zum Lachen, wann immer ich daran denke. Begierig. Draufgängerisch. Getrieben von Neugier – und einer unendlichen Wissbegier in Bezug auf absolut alles.

Neugier – und dazu gehört auch der Hang, sich einzumischen und ein ausgeprägtes Interesse an allen Vorgängen in seiner Umgebung – ist die Grundlage des Esel-Prinzips. Neugier schaut hinter die Zäune, die wir um unser Denken herum errichtet haben. Neugier bringt den Mut auf, jenseits des Tellerrands nach neuen Informationen, neuen Erfahrungen und Lösungen zu suchen. Neugier öffnet das Tor zu mehr Vorstellungskraft und zu langfristiger Freude am Entdecken und Staunen.