

ANSELM GRÜN

Das Glück
beginnt in dir

*Gute Gedanken
für jeden Tag*



HERDER

ANSELM GRÜN

Das Glück
beginnt in dir

*Gute Gedanken
für jeden Tag*

HERDER

ANSELM GRÜN

Das Glück
beginnt in dir

Gute Gedanken für jeden Tag

*Ausgewählt und herausgegeben von
Ludger Hohn-Morisch*

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagmotiv:

© photocase.de/emma75

Abbildungen im Innenteil:

Alle © photocase.de; S. 11: schoenen, S. 31: flowerpower; S. 51: secretgarden,
S. 73: pinkiwinki, S. 93: muetzenmaedchen, S. 113: blindguard, S. 131: mr. nico,
S. 151: patiza, S. 171: mol t, S. 189: s11, S. 209: chrisen, S. 229: andybahn

Innengestaltung:

Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Datenkonvertierung eBook: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

ISBN (E-Book) 978-3-451-33626-3

ISBN (Buch) 978-3-451-32185-6

Vorwort

Die Suche nach Glück prägt den Menschen seit der frühen griechischen Philosophie. Der wohl größte griechische Philosoph, Platon, stellt die These auf: «Alle Menschen wollen glücklich sein.» Aber für Platon ist der Weg zum Glück ein spiritueller Weg. Es ist ein Weg nach innen, zur Seele, zum göttlichen Kern im Menschen. Glück kann man nicht kaufen oder besitzen. Es gibt immer nur Augenblicke, in denen wir glücklich sind. Glück heißt: im Einklang mit sich selber sein, dankbar sein für das, was ich bin, für diesen einen Augenblick, in dem ich jetzt lebe.

Viele Ratgeberbücher meinen, sie könnten genau angeben, mit welchen Schritten man immer glücklich sein kann. Doch so einfach ist Glück nicht zu machen oder zu haben. Es ist eine Kunst, glücklich zu sein. Kunst kommt von können. Ich muss das Menschsein lernen, damit ich immer wieder Glück erfahren darf. Und Kunst kommt von Nachahmung. Ich muss nicht nur die Natur nachahmen, sondern auch meinem Wesen gemäß leben, die Natur meiner Seele nachahmen, um glücklich zu werden. Jesus hat in den Seligpreisungen einen achtfachen Pfad zum Glück, zum gelingenden Leben aufgezeigt.

Dieser Pfad ist kein Traumpfad, der aus dieser Welt herausführt oder der über der Realität dieser Welt schwebt. Jesus zeigt vielmehr einen sehr realistischen Weg, wie wir mitten in den Turbulenzen unseres Lebens, in den Erfahrungen von Erfolg und Misserfolg, von Freude und Leid,

von Anerkennung und Ablehnung einen Weg finden, mit uns und mit Gott in Einklang zu kommen und so am Glück, das letztlich Gott selber ist, teilzuhaben.

In diesem Buch ist für jeden Tag des Jahres ein Text aus meinen Büchern ausgesucht worden. Nicht jeder Text mag den Leser oder die Leserin gerade in ihrer persönlichen Situation gleich ansprechen. Doch für viele ist es ein gutes Ritual, den Tag damit zu beginnen, den jeweiligen Text zu lesen. Das Lesen taucht den Leser in eine eigene Welt ein. Selbst wenn ich dem, was ich lese, nicht gleich folgen kann, fühle ich mich im Augenblick des Lesens anders. Ich bin in eine Welt versetzt, in der ich mit meiner Seele zu Hause bin. Ich wandere im Lesen nicht aus meiner konkreten Welt aus. Vielmehr betrete ich lesend ein Haus, in dem ich zu Hause sein kann, einen Raum, von dem aus ich einen anderen Blick auf meine Alltagswelt zu werfen vermag.

Wenn ich beim Lesen in das Haus meiner Seele eintrete, kann ich anders in meine Welt hinausgehen. Ich werde sie mit anderen Augen anschauen. Sie wird für mich nicht mehr bedrohlich sein. Im Lesen werde ich frei vom Verhaftetsein an die Probleme, die mich in meinem Alltag bedrängen.

Die Gedanken, die Sie, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch lesen, sind nicht immer neu. Manchmal werden Sie das Gefühl haben: Genauso denke ich auch. Da steht etwas, was ich in meiner Seele eigentlich genauso formulieren könnte, aber es bisher noch nicht getan habe. Wenn Sie dieses Gefühl haben, dann bin ich glücklich. Denn dann erreichen meine Worte ihr Ziel. Sie kommen mit sich selbst in Berührung. Meine Worte wollen Sie nicht belehren, sondern Sie in Berührung bringen mit der Weisheit Ihrer Seele.

Tief in Ihrem Herzen wissen Sie genau, was für Sie gut ist. Meine Worte wollen Ihnen das Vertrauen zu Ihrem eigenen Wissen und zu Ihrer eigenen Intuition schenken. Trauen Sie dem, was Sie in sich spüren. Dann wird Ihr Leben stimmig. Dann erleben Sie immer wieder Glücksmomente. Sie entdecken in sich eine Quelle von Weisheit, aus der Sie täglich schöpfen können. Die Texte dieses Buches möchten Sie zu dieser Quelle führen, die auf dem Grund Ihrer Seele sprudelt. Oft genug sind wir von dieser Quelle abgeschnitten. Die Sorgen des Alltags haben sich auf unsere Seele gelegt, so dass wir keine Beziehung mehr zur inneren Quelle haben.

Durch das Lesen können Sie die Verbindung mit dieser Quelle wieder spüren. Sie lassen sich dann nicht von mir als einem fremden Lehrer führen, sondern Ihr eigener innerer Lehrer belehrt Sie. Sie haben in sich einen Meister, der Ihnen zeigt, wie Sie Ihr Leben meistern können. Die Texte möchten Sie vertraut machen mit dem Meister in Ihnen. Sie selbst finden dann den Weg zum gelingenden Leben.

Gelingendes Leben meint jedoch nicht, dass Ihnen jetzt alles gelingen wird, dass die Welt für Sie heil wird und ganz. Sie werden nach wie vor den Turbulenzen des Lebens ausgesetzt sein. Und oft genug werden Sie das Gefühl haben, es nicht zu schaffen, überfordert zu sein. Verurteilen Sie sich dann nicht! Werfen Sie sich nicht vor, dass Sie trotz allem Suchen und Lesen nicht weitergekommen sind. Kommen Sie dann mitten in Ihrer Enttäuschung, in Ihrer Hilflosigkeit mit Ihrer Seele und mit dem inneren Lehrer in Berührung. Lesen Sie einen Text, der Sie aus der bedrängenden Situation hinausführt in das Haus Ihrer Seele,

in dem Sie zu Hause sind und von Ihrem inneren Meister lernen, die Welt mit anderen Augen zu sehen.

Dann wird Sie die bedrängende Situation nicht mehr im Griff haben. Ihre Seele entzieht sich dem Bedrohlichen. Sie bekommt durch das Lesen Flügel, um über die Alltagskonflikte hinwegzufliegen, sie von oben zu betrachten, um ihnen dann anders begegnen zu können.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass dieses Buch für Sie ein guter Begleiter durch das Jahr wird, dass jeder Tag für Sie ein gesegneter Tag wird, dass die Texte Ihre Augen öffnen für die heilende und liebende Nähe Gottes, die Sie umgibt, und dass die Texte Sie in Berührung bringen mit Ihrer Seele und mit dem inneren Meister, der Sie die Kunst des gelingenden Lebens lehrt, der Ihnen die Augen öffnet für die Augenblicke des Glücks, die täglich auf Sie warten.

Anselm Grün



JANUAR

Mit Vertrauen und Gelassenheit

1. JANUAR

Das neue Jahr segnen

Ganz gleich, wie Sie das neue Jahr beginnen, allein oder in Gemeinschaft, schweigend oder feiernd, ein guter Weg ist es immer, das neue Jahr zu segnen: Stellen Sie sich aufrecht hin und erheben Sie die Hände zur Segensgebärde. Halten Sie die Hände über dem Kopf nach vorne geöffnet und senden Sie den Segen durch Ihre Hände zu allem, was Ihnen im neuen Jahr begegnen wird. Vertrauen Sie darauf, dass Gottes Segen durch Ihre Hände in alles hineinfließt, was Sie in diesem Jahr in die Hand nehmen und anpacken werden. – Versuchen Sie, jeden Tag im Januar mit dieser Segensgebärde zu beginnen. Schicken Sie den Segen in die Räume Ihrer Wohnung und zu den Mitgliedern Ihrer Familie und zu Ihren Freunden. Senden Sie den Segen auch in die Räume, wo Sie arbeiten, und zu den Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten. Dann werden Sie den Tag anders erleben. Sie gehen überall in gesegnete Räume und werden gesegneten Menschen begegnen. Das wird auch Ihnen Segen bringen. ∞

2. JANUAR

Spuren einer Liebe ...

Wenn wir überlegen, was wir als Vermächtnis den Menschen hinterlassen möchten, was wir mit unserem Leben eigentlich ausdrücken möchten, dann werden wir nicht mehr um unsere Krankheit und unsere Einsamkeit kreisen, dann wird uns das Geheimnis unseres Lebens aufgehen, dass wir endliche Menschen sind, die auf ihrem kurzen Weg in dieser Welt Spuren einer Liebe hinterlassen möchten, die den Menschen nach uns den Weg in neue Dimensionen weisen, in die Dimension der göttlichen Liebe, die schon unser eigenes Leben verwandelt und ihm einen unendlichen Sinn schenkt. ∞

3. JANUAR

Erinnerungszeichen

Rituale sind Erinnerungszeichen. Sie bringen das, was ich vom Kopf her weiß, in mein Herz und in mein Inneres. Sie erinnern mich daran, dass Gott bei mir und in mir ist. Wir brauchen solche Erinnerungszeichen, damit wir nicht vergessen, wer wir eigentlich sind: Söhne und Töchter Gottes. Sie rufen uns ins Bewusstsein, dass Gott mit uns geht und uns auf unseren Wegen schützt und segnet. ∞

4. JANUAR

Feste haben heilende Wirkung

Feste bringen einen wesentlichen Aspekt unserer Seele zur Sprache. Ein Fest feiert man nur, wenn man davon leben kann, und indem wir ein Fest feiern, kommt in unserer Seele etwas Wichtiges in Bewegung. Unsere Gefährdungen werden angesprochen, aber zugleich sind auch Wege aufgezeigt, wie die Gefährdungen überwunden werden können. Feste haben eine heilende Wirkung. Denn wenn wir uns ihrem Rhythmus überlassen, kommt auch unsere Seele und mit ihr unser Leib in einen gesunden Rhythmus. ∞

5. JANUAR

Annehmen, zulassen

Wer die Welt nicht sehen will, wie sie wirklich ist, der wird mit ihr ewig im Streit liegen und so nie in sich selbst zur Einheit finden. Das zeigt uns jemand, der sich weigert, die Welt so zu nehmen, wie sie ist, und der sich lieber in seine eigene Scheinwelt flüchtet. Ein Mensch, der die Welt anders haben will, als sie ist, weil sie seinem Willen entgegensteht, wird ständig mit sich und seiner Umwelt zerstritten sein.

Die Welt annehmen, wie sie ist, ist daher nicht nur entscheidend für die Erkenntnis der Wahrheit, sondern auch für die Selbsterfahrung und Grundstimmung des Menschen. Der Grundsatz «Ich kann nur ändern, was ich angenommen (zugelassen) habe», gilt auch für unsere Beziehung zur Welt.



6. JANUAR

Das göttliche Kind

Im Matthäusevangelium sind es Magier, die das Kind anbeten, Sterndeuter, Traumdeuter, Männer aus der Ferne. Die Tradition hat in ihnen Könige gesehen. Drei Könige sind es, weil sie für die drei Bereiche des Menschen stehen, für Leib, Seele und Geist, für Verstand, Gefühl und Willen. Königliche Menschen sind es, die sich ihrer Würde bewusst sind. Und dennoch fallen sie nieder vor dem göttlichen Kind, weil sie in ihm etwas erkennen, was ihnen fehlt: einzigartiger Ausdruck Gottes in der Welt. ☞

7. JANUAR

Königliche Menschen

Die drei Gaben der Magier zeigen auch, wer wir eigentlich sind, welchen Traum Gott von uns geträumt hat. Wir sind königliche Menschen. König ist der, der selber lebt, anstatt von außen gelebt zu werden, der selbst herrscht, anstatt von andern beherrscht zu werden. König ist der ganze Mensch, der zu sich und in sich steht. Und wir sind durch die Menschwerdung Gottes in Jesus Christus selbst zu göttlichen Menschen geworden. Gott hat unsere sterbliche Natur verwandelt. In unserer Tiefe sind wir eins mit ihm. Darin besteht unser wahres Wesen. Das göttliche Leben ist in uns. Tief in unserer Seele sind wir schon am Ziel. ☞

8. JANUAR

Lass dich nicht leben!

Lass dich nicht leben. Lebe! Lass dich nicht von außen fremd bestimmen und beeinflussen. Sei du selber! Sei von innen her authentisch und versuche, immer stärker der zu werden, der du bist: Das ist das Ziel eines jeden Lebens. Es ist auch das Ziel des geistlichen Wegs. Auch hier geht es darum, zu mehr Selbstvertrauen und zu stärkerem Selbstwertgefühl zu gelangen. Viele sehen darin einen Widerspruch und meinen, Selbstverwirklichung stehe im Gegensatz zum christlichen Weg der Selbstverleugnung. Doch das stimmt nicht. Es geht nicht darum, sein Ego ins Zentrum zu stellen und es auf Kosten anderer zu verwirklichen. Im Gegenteil: Wir sollten zu unserem wahren Selbst gelangen, zu dem einmaligen Bild, das Gott sich von uns gemacht hat. ∞

9. JANUAR

Fester Grund

Wenn ich auf Gott vertraue, wächst auch mein Selbstvertrauen. Wenn ich in ihm festen Grund verspüre, dann bin ich sicherer. Wirkliche Sicherheit und wirkliche innere Stärke hängt nicht davon ab, dass ich nach außen stark auftrete. Sie hängt davon ab, ob ich mich getragen weiß und mich so annehme, wie ich bin. Das verleiht ein Selbstvertrauen, das auch durch Missgeschicke nicht zerstört werden kann. Denn es liegt tiefer als nach außen zur Schau getragene Sicherheit. ∞

10. JANUAR

Mit der Zeit umgehen

«Leben», so hat jemand einmal gesagt, «das heißt vor allem: mit der Zeit umgehen!» Leben heißt nicht nur, Zeit einfach verbringen, sie «herumbringen». Wir gestalten unser Leben, wir geben ihm Gestalt und Sinn auch dadurch, dass wir bewusst mit unserer Zeit umgehen.

Wir sind allerdings nicht nur auf uns selber gestellt und nicht immer Herren unseres eigenen Lebens. Gerade im Arbeitsleben spüren wir das. Wir können uns nicht aussuchen, was wir täglich zu arbeiten haben. Vieles ist uns vorgegeben und nimmt unsere Zeit in Anspruch. Es ist uns in den seltensten Fällen vergönnt, über unsere Zeit frei zu verfügen. Wir müssen uns auf das einlassen, was uns jeder Tag an Anforderungen stellt. Aber es kommt darauf an, wie ich mich auf die Zeit einlasse und mich auf das einstelle, was da auf mich zukommt. Ich kann die Zeit als Gegner ansehen. Dann werde ich ständig mit meiner Zeit kämpfen. Ich werde versuchen, die Arbeitszeit möglichst schnell hinter mich zu bringen, um mehr Zeit für mich zu haben. Aber auch wenn ich dann Zeit für mich habe, werde ich sie wieder mit vielen neuen Aktivitäten zustopfen. ☹

11. JANUAR

Elementares Lebenswissen

Wir lernen heute viel, aber das elementare Lebenswissen kommt zu kurz, das, was früher durch Tradition oder persönliches Vorbild weitergegeben wurde. Denn nicht nur um anwendbare und verwertbare Fertigkeiten geht es. Zumindest nicht, wenn wir von einem gelingenden oder guten Leben sprechen. Sondern es geht, wenn wir danach fragen, was ein glückendes und sinnvolles Leben ausmacht, auch um die rechte Balance, um den Ausgleich zwischen den unterschiedlichsten Ansprüchen, die auf den Einzelnen von allen Seiten her eindringen, um die rechte Haltung, die wir brauchen, damit wir unser Leben gut bestehen. Um die «Schulung» dieser Balance geht es jeden Tag. Und die Einübung in dieses Gleichgewicht ist immer wieder neu unsere Aufgabe. ☺

12. JANUAR

Offenheit und Neugier

Schon in der Schule geht es nicht immer gleich um den Nutzen, den wir unmittelbar aus dem Lernen und einem konkreten Wissen ziehen. Es geht vielmehr darum, sich in viele Bereiche hineinzuarbeiten, um sich im Leben in seiner ganzen Vielfalt auszukennen und sich in seiner Weite zurechtzufinden. Es ist wichtig und gut, wenn man bestimmte Lerntechniken beherrscht. Aber es braucht für wirkliche Lebenstüchtigkeit noch etwas Anderes und etwas ganz Grundsätzliches: eine Haltung der Offenheit und Neugier. ☺

13. JANUAR

Das rechte Maß

Das richtige Maß zu finden ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben. Das rechte Maß meint nicht Mittelmäßigkeit. Was mein Maß ist, das erkenne ich erst, wenn ich über mein Maß hinausgegangen bin. Aber auf Dauer kann ich nicht über mein Maß leben. Sonst werde ich krank und falle in mich zusammen. Und das Maß ist heute wichtig für unser Wirtschaften. Wir können nicht maßlos wachsen. Wir müssen das Maß bewahren, das uns die Schöpfung vorgibt. Sonst beuten wir die Natur aus und verkleinern das Maß, das wir den Nachfahren zugestehen.



14. JANUAR

Mir selbst gerecht werden

In der Gerechtigkeit geht es nicht nur um die soziale Gerechtigkeit, dass ich allen Menschen gerecht werde und die Güter in der Welt gerecht verteile. Vielmehr beginnt die Gerechtigkeit damit, dass ich den verschiedenen Seelenkräften gerecht werde. Ich muss also alles, was in mir ist, berücksichtigen, damit ich richtig leben kann. Ich werde mir selbst gerecht. Dann bin ich auch fähig, anderen gerecht zu werden und richtig mit ihnen umzugehen. 

15. JANUAR

Gelassenheit hört nicht auf zu träumen

Gelassenheit ist eine Tugend, die mit der Bereitschaft, sich auf die Wirklichkeit, so wie sie ist, einzulassen, durchaus zusammenpasst. Sie ist das Gegenteil einer Abkehr von der Welt, der der Gang der Dinge und das Schicksal der Menschen gleichgültig sind und die sich von der Not der anderen nicht berühren lässt. Auch wenn Gelassenheit bedeutet, loslassen zu können und an Zielen nicht festzuhalten, wenn sie sich als unerreichbar herausstellen, heißt das nicht, dass damit auch die Sehnsucht stirbt und der Traum von einer besseren Welt einfach ausgeträumt ist.



16. JANUAR

Anhaften verdirbt alles

«Wer an seinem Leben hängt, verliert es; wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben.» Dieser Satz steht im Evangelium des Johannes (12,24f). Wir müssen demnach uns und unsere Vorstellungen vom Leben loslassen, dann wird sich uns ein Raum von neuen Möglichkeiten auftun. Wir müssen den Nächsten loslassen, dann wird wirkliche Beziehung möglich. Wenn sich in einer Partnerschaft einer am anderen festklammert, wird die Beziehung auf Dauer unmöglich. Eine Partnerschaft kann nur bestehen, wenn einer den andern loslässt und freilässt. Loslassen, so sagt uns auch die Psychologie, ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben.



17. JANUAR

Loslassen

Auf dem Weg zu seinem Wesen begegnet der Mensch seinen Grundnöten, die mit seiner Existenz gegeben sind. Es sind die Grundnöte «des Todes, des Absurden und der totalen Einsamkeit». Graf Dürckheim nennt es Nachfolge Christi, sich diesen Grundnöten zu stellen und dabei das Kreuz der eigenen Menschwerdung anzunehmen, die nur über das Loslassen des Welt-Ichs möglich wird. Das Welt-Ich klammert sich an weltliche Sicherungen. Doch das spirituelle Selbst, zu dem der Mensch vordringen sollte, ist durchlässig für Gott, «durchtönend für Christus». ☮

18. JANUAR

Was der Leib erzählt

Ob jemand durchlässig für Gott ist, das können wir am Leib feststellen. Wenn einer sich in seinen Schultern festhält, dann drückt er damit seine Angst aus. Er kann noch so sehr seinen Glauben mit Worten bezeugen, in seinem Innersten glaubt er nicht. Er hält sich an sich selbst fest. Ich bin immer skeptisch, wenn einer sein Vertrauen in Gott in allzu starken Worten ausdrückt. Ich schaue mir dann den Menschen genau an und sehe oft, wie verkrampft er ist, wie er sich innerlich an etwas festklammert, das nicht Gott ist. Denn wenn er Gott vertrauen würde, würde ich das in seinem Leib wahrnehmen, an seiner Lockerheit und Gelassenheit erkennen. ☮

19. JANUAR

Schwächen lieben

Im Gespräch erlebe ich immer wieder Menschen, die innerlich gegen sich wüten und sich mit Gewalt anders haben wollen. Doch wenn ich gegen mich wüte, wenn ich mich verurteile, dass ich so bin, wie ich bin, dann kann ich mich auch nicht ändern. Dann bleibe ich im Kampf gegen mich selbst stecken. Das, was ich an mir verurteile, schneide ich ab. Es wird sich nicht wandeln. Ich muss akzeptieren, dass ich diese oder jene Schwächen und Fehler habe. Die Schwäche wird mir immer bleiben. Daher muss ich liebevoll mit ihr umgehen. Dann wird sie sich wandeln.



20. JANUAR

Zwei Pole

Ich werde immer auch Defizite in meiner Liebe zu mir selbst haben. Wenn ich sage: Selbstliebe und Nächstenliebe greifen ineinander, dann bedeutet das: Manchmal wende ich mich mehr dem einen, manchmal mehr dem anderen Pol zu. Aber oft sind die beiden Pole auch gleichzeitig da. Indem ich einem anderen geholfen habe, spüre ich auch eine neue Qualität der Selbstliebe. Ich bin dankbar für mich selbst und für das, was Gott mir an Fähigkeiten und an Herzlichkeit geschenkt hat. 

21. JANUAR

Führung übernehmen

Trau dir zu, Führung zu übernehmen, wenn Konflikte um dich herum auftauchen. Anstatt zu jammern, wie schwierig alles ist, ergreife die Initiative und gestalte mit starker und klarer Hand, was chaotisch und unklar ist. 

22. JANUAR

Feierabend

Das Wort Feierabend kommt ursprünglich daher, dass der Abend vor einem Feiertag schon zum Fest gehörte. Man bereitete sich an diesem Abend schon auf das Fest vor. Heute benutzen wir dieses Wort für jeden freien Abend. Mit diesem Wort drücken wir aus, dass wir den Abend feiern wollen. Unser deutsches Wort «Feiertag» kommt ja vom lateinischen Wort «feriae» (geschäftsfreie Feiertage, für religiöse Handlungen bestimmte Tage). Wenn wir vom Feierabend sprechen, dann klingt in diesem Wort noch nach, dass es eine freie Zeit sein soll, eine Zeit, die wir nicht wieder zustopfen mit Aktivitäten. Vielmehr sind Feiertage und Feierabende letztlich immer auf Gott bezogen. Am Feierabend soll ich spüren, dass mein Leben in Gottes Hand ist und nicht von anderen Menschen, auch nicht von Ansprüchen der Wirtschaft bestimmt wird. ☺

23. JANUAR

Durchatmen

Viele fühlen sich am Abend gestresst. Sie möchten wieder mit ihrer inneren Quelle in Berührung kommen. – Für den einen ist die Meditation der Weg: Im Ausatmen atme ich den Staub des vergangenen Tages aus, die Sorgen und Probleme, alles, was sich auf meine Seele gelegt hat. Und im Ausatmen gelange ich auf den Grund meiner Seele und stelle mir vor, dass dort die Quelle strömt. Im Einatmen lasse ich dann das frische Quellwasser in den Leib fließen. Für einen anderen ist ein Spaziergang durch die Natur belebend. In der Natur hat er teil an ihrer Lebenskraft, die schier unerschöpflich zu sein scheint. Er spürt die frische Abendluft und erneuert sich. ∞

24. JANUAR

Türen öffnen und Türen schließen

Rituale schließen eine Tür und öffnen eine Tür. Dieses Bild gilt für die typischen Übergangsrituale: bei Geburt und Tod, bei Tag und Nacht, bei Arbeit und Freizeit. Wenn die Tür des Tages am Abend nicht geschlossen wird, können wir uns auf die Nacht nicht angemessen einlassen. Der Tag wird die Nacht noch prägen und uns oft genug nicht richtig schlafen lassen, wenn wir ihn nicht bewusst beenden. Nur wenn die Tür zum Alten geschlossen wird, öffnet sich ein Zugang für das Neue, eine Tür für den jetzigen Augenblick. Wer nie Türen schließt, der steht immer im Durchzug. Doch das tut seiner Seele und seinem Leib nicht gut. Unser Leben braucht geschlossene Räume, damit es sich entfaltet, damit Begegnung möglich wird und wir uns auf den jeweiligen Augenblick einlassen können. ∞

25. JANUAR

Von der Kunst, gegenwärtig zu sein

Es ist eine Kunst, gegenwärtig zu sein. Ich mache mich frei von dem ständigen Urteilen und Nachdenken über die Vergangenheit und frei von der Angst um die Zukunft. Das ist nicht einfach. Es braucht Übung, bis ich die Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft lassen kann und mich völlig dem gegenwärtigen Augenblick widme. Es braucht eine innere Freiheit, um gegenwärtig zu sein. Aber wenn es mir gelingt, dann empfinde ich wirkliches Leben. Dann ist jeder Augenblick kostbar. Ich bin ganz präsent. So erfahre ich die Wirklichkeit in ihrer Tiefe. Dann umfasst der Augenblick alles: Himmel und Erde, Zeit und Ewigkeit, Gott und Mensch. Ich lebe dann wirklich. ☺

26. JANUAR

Alles hat seine Zeit

Die Flucht ins Tempo ist nicht der Weg zum Glück. Und wenn die Forderung lautet: Alles gleichzeitig, alles sofort und jederzeit, dann ist das nicht die Devise für wahres Glück. Es gibt Menschen, die nicht bei einer Sache bleiben können. Sie hören Musik und lesen dabei. Oder sie essen und sehen gleichzeitig fern. Sie reisen und telefonieren dabei. Sie sind irgendwo und doch eigentlich nirgends. Sie sind nie dort, wo sie sich gerade bewegen. Auch die freie Zeit füllen sie mit rastlosen Aktivitäten aus. Sie stopfen ohne Maß in ihre Zeit vieles hinein, was sie gar nicht verdauen können. Sie wollen die Zeit überlisten, indem sie immer mehr tun und jede Minute ausnutzen. Doch irgendwann wird, wer so handelt, unfähig, die Zeit überhaupt noch wahrzunehmen und zu genießen. ☺

27. JANUAR

Das Doppelgesicht

Gerade heute, in einer Zeit, in der Arbeit zu einem kostbaren Gut geworden ist, das nicht mehr selbstverständlich ist, spüren wir, wie sehr sie zum Menschsein gehört. Allerdings ist sie gerade deshalb auch zum Problem geworden. Diejenigen, die Arbeit haben und darunter leiden, dass immer mehr von immer weniger Menschen geleistet werden muss, machen die Erfahrung: Arbeit hat immer noch ein Doppelgesicht. Auch in der heutigen Arbeit gibt es die beiden Pole: sich einlassen und abgrenzen, arbeiten und ausruhen. Es gibt die Lust und die Last, die Freude, zu arbeiten, und die Freude, die Arbeit loszulassen. Es ist eine Kunst, diese beiden Pole immer gut auszutarieren. ∞

28. JANUAR

Schmollwinkel