

Gutes Leben – Besinnung aufs Wesentliche



Gutes Leben – Besinnung aufs Wesentliche

Bei dieser ersten unserer vier Herausforderungen werden wir darüber nachdenken, was ein gutes Leben für uns bedeutet. Die Beantwortung dieser Frage hängt untrennbar mit den ganz grundlegenden Fragen nach unserem Welt- und Menschenbild zusammen, ebenso mit der Frage nach unserer Spiritualität.

Lebensraum Erde – Lebensgrundlage für alle Menschen?

Die Ressourcen der Erde sind beschränkt. Würden im Jahr 1961 noch 75 % dessen verbraucht, was die Erde jährlich erzeugen bzw. verkraften kann, so bräuchten wir heutzutage bereits 1 1/2 Erden, um den Verbrauch der Menschheit abzudecken. Wir leben damit auf Kosten von ganzen Erdteilen, denen die entnommenen Ressourcen kaum zugute kommen und auch auf Kosten zukünftiger Generationen.



„Lehrt eure Kinder, was wir unsere Kinder lehrten: Die Erde ist unsere Mutter. Was die Erde befällt, befällt auch die Söhne der Erde ... Denn das wissen wir – die Erde gehört nicht den Menschen, der Mensch gehört zur Erde. Alles ist miteinander verbunden, wie das Blut, das eine Familie vereint. Alles ist verbunden. Was die Erde befällt, befällt auch die Söhne der Erde. Der Mensch schuf nicht das Gewebe des Lebens, er ist darin nur eine Faser. Was immer ihr dem Gewebe antut, das tut ihr euch selber an.“

Häuptling Seattle; [Link ganze Rede](#)

Der amerikanische Soziologe und Wirtschaftsforscher Jeremy Rifkin hat 150 Topmanagern die Frage gestellt, ob sie glauben, dass sie ihren Enkeln eine lebenswerte Welt hinterlassen. Kein Einziger hat mit ja geantwortet. Das sagt eigentlich alles.

Leben in Verbundenheit und Verantwortung

In dem empfehlenswerten Buch „Dienstags bei Morrie“ von Mitch Albom wird ein schwer kranker Professor kurz vor seinem Tod bei einem Fernsehinterview gefragt, ob es etwas gäbe, das er den vielen Menschen, die das Interview verfolgen, noch mitgeben möchte. Er antwortete mit folgendem Zitat:

„Habt Mitgefühl und übernehmt Verantwortung füreinander. Wenn wir nur diese Lektionen lernen, dann wäre diese Welt ein so viel besserer Ort.“

Wir müssen uns wieder berühren lassen vom Schicksal anderer Menschen und dort Verantwortung übernehmen, wo uns das möglich ist. Wir müssen es unseren Kindern klarmachen und vorleben, dass wir angesichts der Schieflage nicht tatenlos zusehen.

Die Aufgabe des Menschen „... ist die eines Hüters, eines Verwalters, nicht die eines Ausbeuters. Der Mensch hat Verantwortung, nicht Macht.

Wir denken bei jeder Entscheidung an die siebte der kommenden Generationen. Es ist unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass die Menschen nach uns, die noch ungeborenen Generationen, eine Welt vorfinden, die nicht schlechter ist als die unsere – und hoffentlich besser.“

Oren Lyons, Häuptling der Onondaga-Nation

Gutes Leben – Besinnung aufs Wesentliche

Um den wesentlichen Fragen nach dem eigenen Welt- und Menschenbild nachzugehen und sich mit der eigenen Spiritualität auseinanderzusetzen, ist nichts besser geeignet als ein Ort und eine Zeit der Stille.

Vom INNEREN REICHTUM jedes Menschen

Der Rhythmus, den uns unsere Arbeits- und Konsumwelt aufzwingt, lässt uns kaum Zeit, innezuhalten. Es fehlt uns an der Zeit und manchmal auch am Mut, in unser Innerstes hineinzuhorchen. Wir spüren die Sehnsucht nach einem wirklich erfüllten Leben und wissen instinktiv, dass sich diese nicht von äußeren Dingen stillen lässt. Gleichzeitig fürchten wir uns vor dieser inneren Entdeckungsreise. Denn hier erschließt sich eine neue Tiefendimension des Lebens. Wenn wir uns darauf einlassen, können wir etwas von der Fülle und der Vielfalt ahnen, die das Leben für uns bereithält.

Bei einer inneren Auseinandersetzung in Stille relativieren sich Lebensziele. Äußerlichkeiten rücken in den Hintergrund, die Verbundenheit mit anderen Menschen erlangt eine neue Qualität, weil sie das Herz berührt, es erhöht sich die Dankbarkeit gegenüber den Geschenken des Alltags, es wachsen Wertschätzung, Respekt und Aufmerksamkeit gegenüber den uns anvertrauten Menschen und Gütern. Und schließlich offenbart sich für viele Menschen, die regelmäßig meditieren, die Beziehung zu einem größeren Ganzen, die Beziehung zu Gott.

STILLE ermöglicht es, dem Leben auf den Grund zu gehen

„Im Zustand des Schweigens findet die Seele ihren Weg in einem klaren Licht und alles Trügerische und alle Täuschung lösen sich auf in kristallene Klarheit. Die Seele braucht Ruhe, um zu ihrer vollen Größe zu gelangen.“

Mahatma Gandhi

Die Stille ist der VORRAUM GOTTES

Manchmal ist das Herz des modernen Menschen wie ein Instrument ohne Klangkörper, eine Harfe ohne Resonanz. Es bleibt keine Zeit zum Ausschwingen des Erlebten. Wir leiden unter einer kaum zu bewältigenden Vielfalt der Außenwelt und einer Verarmung des Inneren.

... Der von den Menschen geforderte Jesus hat die nächtlichen Berge über dem See aufgesucht und der bedrängte Jesus die Stille des Gartens Gethsemani. Der Auferstandene hat zur Begegnung mit seinen Jüngern die leise Morgenstunde gewählt. In der Stille kommt Gott entgegen. So wie der Muslim seinen Gebetsteppich ausrollt, müssten wir in dieser Welt manchmal den Teppich des Schweigens ausrollen, damit wir einen Hauch von Ewigkeit zu spüren bekommen.

Aber der lärmverlorene Mensch unserer Zeit hat auch Angst vor der Stille. Er flüchtet sich in das ständige Abgelenktsein und Unterhaltenwerden durch Bildschirme und alle Formen zeitgemäßen Amusements. Er möchte gar nicht „zu sich kommen“. Der Grund liegt wohl darin, dass in einer stillen Stunde zunächst die „dunkle Wolke“ aufsteigen kann: Belastendes, Ungelöstes, Verdrängtes, Enttäuschungen, Scham, Misserfolg, Zorn über erlittenes Unrecht. Jeder und jede kann das erleben.

Ich habe es schon oft erlebt. Man soll diese „dunkle Wolke“ ruhig aufsteigen lassen. Sie gehört zur Therapie der Stille und damit zum Weg zu Gott. Fragwürdigkeit und Brüchigkeit gehören zum Leben, doch die Schatten des Lebens bilden letztlich kein Hindernis zu Gott. Im 1. Johannesbrief steht: „Wenn unser Herz uns beunruhigt, ist Gott größer als unser Herz“ (1 Joh. 3,20).

Reinhold Stecher aus: „Die Stille ist der Vorraum Gottes“

Die Stille und EINSAMKEIT DER WÜSTE als Ort der Entscheidung

Jesus hat sich 40 Tage in die Einsamkeit und Stille der Wüste zurückgezogen, um sich von falschen Verlockungen abzugrenzen und loszulösen. Erst nach dieser intensiven Phase der Auseinandersetzung begann sein öffentliches Wirken.

[Weisheitserzählung: Die Erfahrung der Stille](#)

Aktion: 14. bis 28. Februar: Täglich 15 Minuten Stille

15 Minuten Stille – sind Sie bereit?

Um sich der Frage nach einem guten Leben zu nähern, sollten Sie folgende Vorüberlegungen anstellen:

- » Sind Sie bereit, das eigene Leben in Ruhe und mit Aufrichtigkeit zu betrachten?
- » Sind Sie bereit, sich ganz zu öffnen, um sich im Innersten berühren zu lassen?
- » Sind Sie bereit, sich von diesen „herzberührenden“ Tiefgängen verändern zu lassen?
- » Sind Sie bereit, das Erahnte, Erspürte, Erfahrene, Erkannte in Ihren Alltag überzuführen?

Bevor Sie starten

- » Es wäre wünschenswert, diese Zeit der Stille jeden Tag zur selben Zeit in derselben Länge einzuplanen. Sollte das nicht möglich sein, setzen Sie Zeitpunkt und Länge am Abend des Vortages fest.
- » Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie möglichst Ruhe haben, zu Hause oder in einer Kapelle, in der Natur oder am Arbeitsplatz. Richten Sie den Platz mit einem Bild, einer Kerze, einer Blume, einem Tuch, einem besonderen Gegenstand so her, dass er zu Ihrem besonderen Ort der inneren Sammlung wird.
- » Beginnen Sie die Zeit der Stille mit einer kleinen Geste oder einem Ritual, wie beispielsweise dem Falten der Hände, dem Anzünden einer Kerze, einer Kniebeuge, einem Kreuzzeichen, dem Arme-Ausbreiten oder einer Verbeugung. Setzen Sie auch einen Schlusspunkt, vielleicht ein Gebet.

Eine einfache Übung mit großer Wirkung

Setzen Sie sich eine Woche lang in dieser täglichen Zeit der Stille mit folgender Frage auseinander:

Welche Begegnungen, Begebenheiten haben mich heute emotional berührt?

Vielleicht wollen Sie noch über eine zweite Frage nachdenken: Wer oder was hat mir heute gut getan?

Sie werden sehen, wie schnell Ihr Tagesablauf an bewussten Momenten und Intensität gewinnt.

aus christlicher Sicht

*Einmal am Tag, vielleicht am Abend,
nehme ich mir Zeit, um auf meinen
Tag zurückzuschauen und ihn
vor Gott zu bringen.*



*Diese tägliche Übung macht mich
lebendiger, präsenter, achtsamer,
gelassener, dankbarer, freier,
sie verwandelt mich.*

Entnommen aus: „Du bist die Tür“, Exerzitien im Alltag,
Bischöfliches Seelsorgeamt Passau.

Innehalten

Durch- und Aufatmen: Ich habe Zeit.

Hinspüren, Hinschauen, Hinhören

Ich bin da.

Gott ist (für mich) da.

Wahrnehmen

Ich schaue auf den Tag: Was nehme ich wahr?

Ich verweile, wo ich angesprochen bin.

Danken

Was hat mir gut getan?

Wo bin ich beschenkt?

Versöhnen

Was will (s)ich in mir ordnen, befreien, versöhnen?

Ich bitte Gott um seine Begleitung.

Vorausschauen

Was kommt morgen auf mich zu?

Ich vertraue Gott den morgigen Tag an.

Beenden

Mit einer Geste, die mir jetzt entspricht, oder mit dem Kreuzzeichen, oder mit dem Vaterunser.

[Übung zum Ausdrucken](#)

Besinnung aufs Wesentliche – Übungen

Bevor es zu spät ist: 5 WÜNSCHE

Wer möchte im Alter nicht auf ein erfülltes und zufriedenes Leben zurückblicken?

„Die Welt“ berichtete online über die Australierin Bronnie Ware, die in ihrer Arbeit sehr viele Menschen in der letzten Phase ihres Lebens begleitet hat. Aus den zahlreichen Gesprächen hat sie in ihrem Buch „The top five regrets of the dying“ fünf Punkte herausgefiltert, die Sterbende am meisten bedauern:

1. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.“
2. „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“
3. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.“
4. „Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.“
5. „Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.“

Wenn man schon so genau darüber Bescheid weiß, welche Versäumnisse im Leben am meisten bereut werden, so lohnt es sich vielleicht für Sie, sich über diese ganz großen Ausrichtungen Gedanken zu machen. Das sind natürlich Fragen, die uns ein Leben lang begleiten werden und die nur Schritt für Schritt beantwortet werden können. Link dazu: [5 Dinge, die Sterbende am meisten bedauern](#)
Weisheitserzählung: Was sind die wichtigen Dinge in deinem Leben?

Immer eine Überlegung wert – ein guter Tagesbeginn

- » Den Schlaf im Kopf abschließen, Träume abstreifen und ganz selbstverständlich aus dem Bett steigen.
- » In Schwung kommen – mit einem Glas Wasser, mit Tee oder Kaffee, mit Bewegung oder einem Musikstück, einer Dusche – ganz einfach mit einem Ritual, das Ihnen gut tut.
- » Gönnen Sie sich etwas Ruhe, bevor es mit dem Frühstück losgeht, das kann natürlich auch danach sein.
- » Geben Sie Ihren Gedanken und Gefühlen Raum.
- » Machen Sie sich bewusst: Dieser Tag ist ein Geschenk, Sie können dazu beitragen, dass er Ihnen entspricht.
- » Was könnte das Besondere an diesem Tag sein?
- » Gestalten Sie Ihre Begegnungen positiv!

Dann kann eigentlich nichts mehr schiefgehen!

Wichtig für die Tagesplanung:

- » sich auf etwas Bestimmtes freuen
- » jemandem eine Freude bereiten
- » um die Mittagszeit kurz innehalten und schauen, ob die Richtung stimmt

Fünf Vorsätze für den Tag

*Ich will bei der Wahrheit bleiben.
Ich will mich keiner Ungerechtigkeit beugen.
Ich will frei sein von Furcht.
Ich will keine Gewalt anwenden.
Ich will in jedem zuerst das Gute sehen.*
Mahatma Gandhi

Zwei Geschichten zum Thema GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT

Die Glücksbohnen

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

Besinnung aufs Wesentliche – Geschichten

Die Glücksbohnen – Anregungen für Kinder

Diese Geschichte eignet sich hervorragend, um mit Kindern kleine Reflexionsübungen durchzuführen:

- » Kaufen Sie eine Packung Käferbohnen.
- » Lassen Sie sich von Ihrem Kind jeden Abend erfreuliche bzw. glückliche Momente des Tages erzählen.
- » Erzählen auch Sie von den schönen Begebenheiten Ihres Tages.
- » Für jede erzählte Begebenheit wandert eine Bohne in ein vorbereitetes Glas.
- » Sprechen Sie darüber, ob man in nächster Zeit jemandem einen glücklichen Moment bescheren will.
- » Sie können die „Glücksbohnen“ in ein Glas mit feuchter Watte geben (es funktioniert auch mit Küchenrolle), halten Sie die Bohnen feucht und innerhalb kurzer Zeit werden sie austreiben.
- » Schenken Sie die kleine Pflanze weiter und erklären Sie dem Empfänger, dass mit dieser Pflanze auch ein Stückchen Glück übergeben wird.

Du brauchst das Hemd eines glücklichen Menschen

Es war einmal ein König, der wurde eines Tages so krank, dass alle glaubten, er müsste bald sterben. Die Ärzte des Hofes standen vor einem Rätsel, viele heilkundige Frauen und Männer reisten an und versuchten zu helfen, vergeblich.

Schließlich kam die älteste weise Frau des Landes.

Sie schaute sich den König genau an, sie saß bei ihm, aß mit ihm, sprach mit ihm. Dann verkündete die Weise:

„Der König kann nur gesund werden, wenn er sich in der Nacht das Hemd eines wirklich glücklichen Menschen unter sein Kissen legt.“

Nun wurden Boten ausgesandt, so ein Hemd zu suchen.

Wo sie auch hinkamen, befragten sie die Menschen. Nun waren die einen reich, aber nicht gesund, wieder andere waren gesund, aber bettelarm.

Dann trafen sie welche, die reich und gesund waren, aber einsam oder sonst irgendwie unzufrieden. Ein jeder hatte Sorgen oder unerfüllte Wünsche und niemand konnte von sich sagen, wahrhaft glücklich zu sein.

Schließlich hatten sie schon aufgegeben, da kamen sie eines Abends in eine öde Gegend, wo nur ein Ziegenhirte mit seiner Herde lagerte. „Der wird’s wohl nicht sein“, dachten die Boten, doch sie fragten auch ihn: „Bist du glücklich?“

„Was soll ich sonst sein?“, war die Antwort des Mannes. „Jawohl, ich bin so rundum glücklich, wie einer es nur sein kann. Jeden Tag hüte ich meine Ziegen, weiß, wohin ich gehöre und was ich zu tun habe. Jeden Abend bin ich satt und kann mich zufrieden schlafen legen. Die Vögel singen, das Gras wächst gut, mein Bett ist warm und meine Ziegen sind friedlich.“

Da wurden die Suchenden ganz aufgeregt. Sie verlangten auf der Stelle, dass der Hirte ihnen sein Hemd gäbe. Doch dieser schüttelte bedauernd den Kopf: „Ein Hemd besitze ich nicht.“

Mit dieser dürftigen Nachricht, dass der einzig ganz glückliche Mensch, den sie gefunden hatten, gar kein Hemd besäße, kehrten die Boten zurück zum König. Dieser schloss sich drei Tage lang ein und dachte nach. Es heißt, dass er aus seiner Kammer kam und seinen ganzen Reichtum verschenkte.

Es wird erzählt, dass er von diesem Tag an glücklich und gesund lebte.

erzählt von Frau Wolle



Du brauchst das Hemd eines glücklichen Menschen – Impulsfragen

- » Was gehört für mich zu einem glücklichen Leben?
- » Was macht den Ziegenhirten glücklich?
- » Menschen, die Zufriedenheit und Glück ausstrahlen, haben eine wohltuende und – zumindest was Stimmungslagen betrifft – auch eine heilende Wirkung. Welche Menschen tun mir gut?
- » Für welche alltäglichen Dinge bin ich dankbar und wie drücke ich diesen Dank aus?

[Bericht Bhutan: Hier zählt das Glück der Einwohner](#)

Aktionswoche: 14. bis 28. Februar: Täglich 15 Minuten Stille

Vielleicht möchten Sie diese Anregungen für einen Tagesrückblick ausdrucken und zu Ihrem „Ort der Stille“ legen.

Täglich 15 Minuten STILLE

BESINNING AUF
DAS WESENTLICHE
GUTES LEBEN

STILLE
ermöglicht es, dem
Leben auf den Grund zu gehen

Heimkehr zur Wurzel heißt: Stille.
Stille heißt: Rückkehr zur Bestimmung.
Rückkehr zur Bestimmung heißt: Ewigkeit.
Erkennen des Ewigen heißt: Erleuchtung.

Laotse

Eine EINFACHE ÜBUNG mit großer Wirkung:

Setzen Sie sich eine Woche lang in einer täglichen
Zeit der Stille mit folgender Frage auseinander:

 Welche Begegnungen, Begebenheiten haben
mich heute emotional berührt?

Vielleicht wollen Sie noch über eine zweite Frage
nachdenken, die damit im Zusammenhang steht:

 Wer oder was hat mir heute gut getan?

Sie werden sehen, wie
schnell Ihr Tagesablauf an
bewussten Momenten
und Intensität gewinnt.

KFS
Katholischer
Familienverband
Südtirol



Eine zweite Übung:

Einmal am Tag,
vielleicht am Abend,
nehme ich mir Zeit,
um auf meinen Tag
zurück zu schauen und
ihn vor Gott zu bringen.

Grundschritte für einen Tagesrückblick aus christlicher Sicht

Innehalten

Durch- und Aufatmen: Ich habe Zeit.

Hinspüren, Hinschauen, Hinhören

Ich bin da.

Gott ist (für mich) da.

Wahrnehmen

Ich schaue auf den Tag: Was nehme ich wahr?

Ich verweile, wo ich angesprochen bin.

Danken

Was hat mir gut getan?

Wo bin ich beschenkt?

Versöhnen

Was will (s)ich in mir ordnen, befreien, versöhnen?

Ich bitte Gott um seine Begleitung.

Vorausschauen

Was kommt morgen auf mich zu?

Ich vertraue Gott den morgigen Tag an.

Beenden

mit einer Geste, die mir jetzt entspricht oder mit
dem Kreuzzeichen oder mit dem Vaterunser.

*Diese tägliche Übung macht mich lebendiger, präsenter,
achtsamer, gelassener, dankbarer, freier, sie verwandelt
mich.*

aus: „Du bist die Tür“, Exerzitien im Alltag, Bischöfliches Seelsorgeamt Passau, Bild ©fotosearch

Aktionswoche: 14. bis 28. Februar: Täglich 15 Minuten Stille

Vielleicht möchten Sie einen der beiden Sprüche ausdrucken und zu Ihrem „Ort der Stille“ legen oder ihn dort aufhängen.

