

Gutes Leben – Besinnung auf das Wesentliche

Aktionswoche: 6. bis 12. April 2020:



Unter dem Titel „**Gutes Leben – Besinnung auf das Wesentliche**“ haben wir für Sie sieben Impulsblätter mit je einem Tagesmotto vorbereitet. Schnuppern Sie hinein und starten Sie am Montag mit dem Thema, das Ihnen am meisten zusagt. Möglicherweise haben Sie Lust, ein Thema über mehrere Tage zu betrachten und einzuüben. Die Frage „Bin ich ein Christ?“ sollte erst gegen Ende der Woche angegangen werden.



Aufgabe:

Jeden Tag unter einem bestimmten Blickwinkel betrachten.

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

- » ich bin ein dankbarer Mensch
- » Annäherung von der guten Seite
- » heute verschenke ich Freude
- » weniger ist mehr
- » das werde ich ändern
- » Zeit für wirklichen Genuss
- » bin ich ein Christ?

Für jeden Blickwinkel haben wir ● ein Bild ● einen Leitspruch
● Impulsgedanken und ● konkrete Herausforderungen vorbereitet.

Es lohnt sich,

einen Tag lang den Blick auf ein bestimmtes Thema zu lenken, weil unser Leben sehr stark davon beeinflusst wird, welche Momente wir ins Bewusstsein rücken und wie Sie diese betrachten.

Übung – zur Ruhe kommen, Stille

Um „Wesentliches“ zu betrachten, muss man zuerst wirklich abschalten und zur Ruhe kommen. Dafür haben wir auf der nächsten Seite eine Übung vorbereitet. Aus der Ruhe erwächst die Form von Stille, die es ermöglicht, 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

Besinnung auf das Wesentliche – grundsätzliche Überlegungen

- Sind Sie bereit, das eigene Leben in Ruhe und 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 mitzunehmen?
- Es wäre wünschenswert, die Betrachtung der Impulse jeden Tag zur selben Zeit und in der selben 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 Betrachtung mit einer kleinen Geste oder einem Ritual, wie etwa 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.

» Täglicher Einstieg – zur Ruhe kommen



*Gönne dich dir selbst!
Ich sage nicht:
Tu das immer.
Ich sage nicht: Tu das oft.
Aber ich sage:
Tu es wieder einmal.
Sei, wie für alle
anderen Menschen
auch für dich selber da,
oder jedenfalls –
sei es nach allen anderen!*

Bernhard von Clairvaux
[Link zum ganzen Text](#)

Übung – zur Ruhe kommen

Setze dich auf einen Stuhl und richte dich so darauf ein, dass du für ein paar Minuten aufgerichtet und entspannt sitzen kannst (im Fall lehne dich an). Deine Beine sind hüftbreit geöffnet und die Füße stehen fest auf dem Boden, deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln.

Beginne dich nun zu erden, d. h. spüre ganz bewusst den Kontakt deiner Fußsohlen zum Boden, spüre weiter zu deinem Gesäß und nimm auch hier die Berührung zur Sitzunterlage wahr.

Lass deinen Atem fließen, so wie er sich zeigt. Lege nun deine Hände ganz achtsam auf deinen Bauch und versuche nur die Bewegung unter deinen Händen zu spüren. Bleibe so für einige Atemzüge. Abschließend atme durch die Nase tief ein, und lass beim Ausatmen mit einem leisen inneren Seufzer oder einem leisen AHH los (= Lösungsatem). Dann gähnen, durchstrecken, rekeln.

- **Tipp:** Diese Übungen können auch gut innerhalb einer Familie durchgeführt werden. Eine Person liest den Text laut vor und führt die anderen durch die Übung. Lass dir Zeit um ins Spüren zu kommen, versuche nichts zu erzwingen!
- **Erklärung:** Einerseits stellt die Verbindung zur Erde das notwendige Vertrauen her (du wirst getragen, du bist geborgen), das du brauchst, um mit jedem Atemzug Stück für Stück von deinem Alltag, deinen Ängsten, Sorgen ... loslassen zu können, sodass du in dir ankommen kannst. Andererseits dient die Erde als Kraftquelle, die uns weiterhelfen und unterstützen kann.

Deshalb trägt es mit Garantie auch zu deiner Ausgeglichenheit bei, wenn es dir gelingt, möglichst jeden Tag 15 Minuten in der Natur spazieren zu gehen.

Zur Ruhe kommen – Erweiterungsübung

Setze dich auf die vordere Kante eines Stuhls und richte dich so darauf ein, dass du für ein paar Minuten entspannt sitzen kannst (im Fall lehne dich an, sinke aber nicht in dich zusammen). Deine Beine sind hüftbreit geöffnet und die Füße stehen fest auf dem Boden, dein Oberkörper ist gerade aufgerichtet, deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln.

Spüre nun ganz bewusst den Kontakt deiner Fußsohlen zum Boden, spüre weiter zu deinem Gesäß und nimm auch hier die Berührung zur Sitzunterlage wahr. Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu

- deiner Stirn und entspanne deine Stirn,
- deinen Kiefergelenken und entspanne deine Kiefergelenke,
- deinen Schultern und entspanne deine Schultern,
- deine Hüften und entspanne deine Hüften,
- deinem Herzen und lege deine Hände dort auf. Spüre die Berührung und nimm die Wärme deiner Hände wahr. Bleibe so für 3 – 5 Atemzüge.

Abschließend atme durch die Nase tief ein, und lass beim Ausatmen mit einem leisen inneren Seufzer oder einem leisen AHH los (= Lösungsatem). Dann gähnen, durchstrecken, rekeln.

» Ich bin ein dankbarer Mensch



*Immer, wenn ich mitten
im Alltag innehalte
und gewahr werde,
wie viel mir geschenkt ist,
werden zahllose
Selbstverständlichkeiten
zu einer Quelle des Glücks.*

Gustave Flaubert

Jeder Tag hält seine Geschenke und Kostbarkeiten für uns bereit. Wir müssen nur unseren Blick dafür trainieren und da und dort den Mantel der Selbstverständlichkeit lüften.

Ein schönes Geschenk macht Freude, ich gehe sorgsam damit um, es ist etwas Kostbares, berührt mein Innerstes und macht mich dankbar und glücklich.

Es geht jetzt eigentlich nur noch darum, diese „Schätze“ im Alltag zu entdecken. Und Sie werden sehen: Diese Suche macht Sie aufmerksamer für das Hier und Jetzt, sie erweitert Ihren Blick und richtet ihn auf die vielen schönen und guten Momente Ihres Alltags.

Entdecken Sie heute die Geschenke des Alltags!

Blick zurück

- Ich schreibe drei Momente des vergangenen Tages, für die ich dankbar bin (bzw. dankbar hätte sein können), auf einen Zettel.
- Ich spiele alle drei Situationen noch einmal gedanklich durch.
- Sollte eine Person an einer dieser Situationen einen besonderen Anteil haben, bedanke ich mich bei nächster Gelegenheit dafür.

Herausforderung 1

- Ich widme einen Tag lang jeder Situation, die mich dankbar macht, einen bewussten Moment der Aufmerksamkeit. Ich halte gedanklich inne und setze ein inneres oder äußeres Zeichen, vielleicht sind aber auch Worte der Dankbarkeit angebracht.

Ich bin ein dankbarer Mensch – Anregungen

Es ist Samstag. Kurz vor 7 Uhr schleiche ich leise aus dem Schlafzimmer, um meine Frau nicht zu wecken. Ich stelle mir einen Kaffee auf, öffne Vorhang und Jalousien und freue mich, dass die Tage länger werden. Beim Vogelhaus sitzt das braune Eichhörnchen (manchmal kommt auch ein rostrotes) und am Strauch dahinter sitzen die Gimpel mit ihren knallroten Bäuchen in Warteposition. Der Kaffee beginnt zu duften, ich nehme meine Gitarre, weil ich mir vorgenommen habe, bis zum Frühling fünf italienische Lieder auswendig zu lernen. Meine Frau kommt ins Zimmer, wünscht mir einen guten Morgen, und wir besprechen kurz den Tag. Sie wird heute ein etwas späteres Frühstück vorbereiten, weil eine Freundin unserer 17-jährigen Tochter bei uns übernachtet hat. Wir haben diese junge Dame fest ins Herz geschlossen. Beim Frühstück unterhalten wir uns angeregt über Piercings und die Schule. Ich genieße mein weiches Ei (mein persönliches „Wochenendzuckerl“). Danach fahren die Mädchen in die Stadt und ich steige auf den Crosstrainer – das hilft mir, mein lädiertes Knie zu stabilisieren, es ist für mich aber auch Lese- und Nachdenkzeit. Jetzt wird warm geduscht, das Gefühl ist herrlich!

Die Sirenen heulen, ich bin jetzt etwa 5 Stunden wach und habe bereits so viele schöne Momente erfahren, dass es mehr als einen Grund zur Dankbarkeit gibt. Denn so ein Samstagmorgen könnte auch ganz anders ausschauen:

Ich hätte bereits mit einem leisen Ärger darüber aufstehen können, dass ich in der Früh nicht mehr so gut schlafen kann. Zeit und Hunger bis zum späten Frühstück werden mit einer Zeitung überbrückt, das Interesse an einem Gespräch über die Themen „Schule“ und „Piercings“ hält sich in Grenzen. Dann der Crosstrainer: Eine lästige Pflichtübung, um mein Knie zu stabilisieren, beim Duschen dauert es ewig, bis das Wasser warm wird ...

Jeder Tag ist ein Geschenk. Wie gut ein Tag wird, hängt weniger von den äußeren Umständen als von der eigenen inneren Einstellung und Bewertung ab. Es geht aber in keiner Weise darum, fast zwanghaft jede Situation positiv zu werten, aber in welche grundsätzliche Richtung es geht, hängt ganz allein von mir bzw. von Ihnen ab. Wir können lernen, scheinbar selbstverständliche Dinge neu zu werten, und die Sinne so auszurichten, dass der Blick auf die Geschenke des Alltags geschärft wird.

Herausforderung 2

Welchen Personen haben Sie insgesamt viel zu verdanken, welche Personen sind daran beteiligt, dass Ihr Alltag angenehm wird, welche Personen bereichern sonst Ihr Leben? Setzen Sie ein Zeichen des Dankes!

» Annäherung von der guten Seite



Die Menschen reisen in fremde Länder und staunen über die Höhe der Berge, die Gewalt der Meereswellen, die Länge der Flüsse, die Weite des Ozeans, das Wandern der Sterne. Aber sie gehen ohne Staunen aneinander vorbei.

Aurelius Augustinus

Wir alle sehnen uns nach Geborgenheit, Anerkennung und Liebe. Wir fühlen uns bei den Menschen wohl, die uns mögen, wie wir sind. Wir spüren es, wenn uns jemand gut gesinnt ist, wir freuen uns, wenn Menschen gute Seiten an uns entdecken und benennen.

Betrachten Sie die Menschen, denen Sie heute begegnen, von ihrer besten Seite.

Blick zurück

Habe ich am vergangenen Tag über jemanden geschimpft oder etwas Schlechtes gesagt?

Herausforderung 1

Heute möchte ich mich den Menschen von der guten Seite her nähern und vermeide verletzende Worte und auch Gedanken.

Herausforderung 2

Welchen Menschen werde ich heute begegnen? Ich spreche mindestens einer Person gegenüber aus, was ich an ihr schätze.

Herausforderung 3

Ich bemühe mich um einen höflichen und freundlichen Umgangston mit Menschen, mit denen ich mich nicht so gut verstehe und rede nicht hinter deren Rücken.

Annäherung von der guten Seite – Anregungen

Ein Shaolin Tempel war berühmt für seinen Saal der 1.000 Spiegel. Eines Tages verirrte sich ein Hund dorthin. Als er den Spiegelsaal betrat, sah er sich 1.000 anderen Hunden gegenüber.

Er bekam Angst, stellte die Nackenhaare auf, ging in Lauerstellung, fletschte die Zähne und sah sich im selben Moment von 1.000 angriffslustigen Hunden bedroht. In Panik flüchtete er aus dem Tempel und wusste: Die Welt ist voll von gefährlichen und bösen Hunden.

Bald darauf fand ein zweiter Hund den Weg zum Spiegelsaal. Auch er glaubte, auf 1.000 Hunde gestoßen zu sein. Sofort sprang er erregt hin und her. Er freute sich, nicht allein zu sein, spitzte die Ohren und wedelte mit seinem Schwanz. Und als 1.000 Hunde zurückwedelten, da war er überzeugt: Die Welt ist voller verträglicher, freundlicher und spielbegeisterter Zeitgenossen.

nach einem indischen Märchen

Wer an das Gute im Menschen glaubt, bewirkt das Gute im Menschen:

Eines Tages kam Thomas Edison von der Schule

nach Hause und gab seiner Mutter einen Brief. Er sagte ihr: „Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und sagte mir, ich solle ihn nur meiner Mutter zu lesen geben.“ Die Mutter hatte die Augen voller Tränen, als sie dem Kind laut vorlas: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten. Bitte unterrichten Sie ihn selbst.“

Viele Jahre nach dem Tod der Mutter, Edison war inzwischen einer der größten Erfinder des Jahrhunderts, durchsuchte er eines Tages alte Familiensachen. Plötzlich stieß er in einer Schreibtischschublade auf ein zusammengefaltetes Blatt Papier. Er nahm es und öffnete es. Auf dem Blatt stand geschrieben: „Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr in unserer Schule haben.“

Edison weinte stundenlang und dann schrieb er in sein Tagebuch: „Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts.“

Text über Edison entnommen aus: Brennstoff Nr. 43, Herausgeber: Heini Staudinger

Herausforderung 4

Vielleicht schaffen Sie es, bei Ihrem Gegenüber den Blick auf das zu richten, was hinter der Sprache liegt – auf die Gefühle und Bedürfnisse. Was steckt hinter den Worten dieser Person, was braucht sie?

» Heute verschenke ich Freude



*Je mehr Freude
wir anderen Menschen
machen,
desto mehr Freude
kehrt ins eigene Herz
zurück.*

deutsche Weisheit

„Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück“, sagt eine indische Weisheit – und das gilt praktisch für alle Signale, die wir aussenden. Wenn ich mich nun aufmache, um jemandem eine Freude zu bereiten, dann heißt das zuerst einmal:

- ich beschäftige mich mit dieser Person
- ich achte auf ihre Vorlieben
- ich bin dieser Person wohl gesonnen
- ich bin ihr verbunden, schätze sie
- ich scheue mich nicht, das zu zeigen

Dadurch wird auch mein Leben bereichert. Erhöhte Aufmerksamkeit vertieft Beziehungen, sichtbarer Ausdruck von Wertschätzung verstärkt die unsichtbaren Bande und geschenkte Freude macht ganz einfach das Leben wärmer, bunter und heller!

Bescheren Sie jemandem einen freudigen Moment!

Blick zurück

Wann habe ich das letzte Mal bewusst jemandem eine Freude bereitet und wann hat mir das letzte Mal jemand einen freudigen Moment beschert? Wer hat mir bzw. wem habe ich am vergangenen Tag Freude bereitet?

Herausforderung 1

Heute schenke ich möglichst vielen Leuten ein bewusstes Lächeln.

Herausforderung 2

- Heute bringe ich jemandem eine Kleinigkeit mit bzw. vorbei oder
- ich verschenke ein Kompliment oder
- ich widme jemandem Zeit oder
- ich überlege mir eine besondere Überraschung!

Heute verschenke ich Freude – Anregungen

Kennen Sie das Buch von Frederick, der Maus? Dieser wunderbare Kinderbuchklassiker beginnt damit, dass alle Feldmäuse Tag und Nacht arbeiten, um Wintervorräte zu sammeln ([Link zur Geschichte](#)). Alle, bis auf Frederick. Dieser scheint nichts zu tun, einmal macht es sogar den Eindruck, als würde er schlafen, während sich alle anderen abplagen. In Wirklichkeit aber sammelt er Sonnenstrahlen, Farben und Worte, mit denen er in der Winterbehausung zum richtigen Zeitpunkt Hunger, Kälte und schlechte Laune vertreibt. Und genau das, was die Feldmäuse in ihrem kalten Quartier brauchen, das brauchen auch wir und unsere Mitmenschen. Jemanden, der uns zum richtigen Zeitpunkt Sonnenstrahlen schickt, Streicheleinheiten, emotionale Nähe, aufmunternde Gesten, Herzenswärme. Und was wäre unser Alltag ohne Farbtupfer, ohne kleine Höhepunkte und Genussmomente, wie eine Tasse Kaffee oder Tee, ein Glas Wein, ein Spazier-

gang oder Musikstück. Wir brauchen schöne Momente, die unserem Leben Farbe verleihen, auf die wir uns freuen und an die wir uns erinnern können. Und dann braucht es natürlich das richtige Wort zur richtigen Zeit. Aufmunternde, lobende, tröstende, heilsame Worte. Frederick überrascht die Feldmäuse mit Poesie. Unterbrechen Sie also hin und wieder Ihre Arbeit und denken Sie darüber nach, wie Sie das Leben anderer mit Sonnenstrahlen, Farbtupfern und guten Worten bereichern können. Und hier noch ein kleiner Kniff, Ihre Alltagsfreude zu steigern. Er stammt von der Mutter einer unserer Referentinnen: Auf die Frage ihrer Tochter, warum sie beim Abwaschen derart gut aufgelegt sei, hat sie nur gemeint: „Wenn ich das schon machen muss, dann mache ich es wenigstens mit Freude.“ Die richtige Einstellung zu unvermeidbaren Tätigkeiten kann einem banalen Vorgang durchaus eine farbenfrohe Seite abgewinnen.

Herausforderung 3

Schenken Sie einem Menschen, der sich in einem Umfeld emotionaler Kälte befindet und der es aus Ihrer Sicht ganz einfach brauchen könnte, einen wärmenden Moment. Einen Sonnenstrahl, der das Herz berührt.

» Weniger ist mehr



„Die ständige Anhäufung von Möglichkeiten zum Konsum lenkt das Herz ab und verhindert, jedes Ding und jeden Moment zu würdigen.“

*Papst Franziskus
Enzyklika Laudato si*

[Link zur Enzyklika - hierzu ab S. 196](#)

Ein einfacherer Lebensstil ist für jeden von uns möglich und wichtig. Heutzutage ist fast alles zu jeder Tages- und Nachtzeit zum tiefsten Preis erhältlich. Wir sind gefordert, den Schnäppchen, dem Überfluss und dem ständigen „Zuviel“ mit reflektierten und bewussten Entscheidungen entgegenzutreten. Es lohnt sich, das eigene Konsumverhalten und damit auch jede einzelne Anschaffung kritisch zu hinterfragen. Brauche ich, was ich kaufe? Verbessert oder verschönert es mein Leben? Was passiert, wenn ich es nicht kaufe? Besitze ich Ähnliches? Überflüssiger Konsum schädigt die Erde, erengt unsere äußeren und inneren Freiräume ein und verstellt die Sicht auf Wesentliches.

Werfen Sie Ballast ab, und Sie werden buchstäblich über den Dingen schweben.

Blick zurück:

Wovon habe ich am vergangenen Tag etwas zu viel konsumiert?

- beim Essen und Trinken
- bei Tätigkeiten und Verhalten
- Gab es sonst noch ein „Zuviel“, das den Tag beeinflusst hat?

Herausforderung 1

Ich wähle mir ein/zwei Konsumgüter oder auch Verhaltensweisen aus, bei denen ich mich einen Tag lang bewusst zurückhalte.

Herausforderung 2

Ich schreibe fünf Gegenstände auf, die ich spätestens bis zum Wochenende aus meiner Wohnung entfernen möchte.

Weniger ist mehr – Anregungen

Stellen Sie sich bewusst vor ein Joghurtregal in einem Supermarkt oder vor die Deodorants in einem Drogeriemarkt. Jetzt tun Sie so, als hätten Sie noch kein Stammprodukt und müssten das Beste für sich heraussuchen.

Das ist angesichts der Vielfalt und Fülle keine leichte Aufgabe und dieses „Zuviel“ an Auswahl und Möglichkeiten kommt Ihnen in unseren Breitengraden aus fast jedem Lebensbereich entgegen.

Egal, ob Sie Brot einkaufen oder einen Urlaub buchen, ob Sie gesund leben wollen oder die richtige Bildungseinrichtung für Ihre Kinder suchen ... überall stehen Sie vor einem fast unüberschaubaren Angebot, das noch dazu mit allen Raffinessen der modernen Werbepsychologie präsentiert wird.

Und Sie stehen vor einer fast unlösbaren Herausforderung, wenn Sie aus all den Angeboten für sich das Beste herausfinden wollen. Denn der Vergleich mit evtl. besseren Möglichkeiten und dem, was andere Menschen haben oder Ihnen raten, macht eher unsicher und vielfach auch unzufrieden.

Tatsächlich sagen immer mehr Menschen dem „Zuviel“ in ihrem Leben den Kampf an, sie entscheiden

sich bewusst für ein einfacheres Leben. Sie haben dabei sowohl die gesellschaftliche Verantwortung als auch ihre eigene Lebensbalance im Blickfeld.

Es geht dabei immer wieder darum, zum richtigen Zeitpunkt „Nein“ zu sagen: Ein „Nein“ zu Anschaffungen, die nicht nötig sind, zu Konsumartikeln, die nicht gebraucht werden, zu Gelegenheits- und Verlegenheitskäufen und natürlich auch zu Tätigkeiten, die Ihnen zu viel werden und über den Kopf wachsen. Lassen Sie sich nicht von der Erwartungshaltung anderer treiben!

Wann und wo wäre – zumindest hin und wieder – ein „Nein“ angebracht? Was soll in Ihrem Leben „weniger“ werden? Wovon wollen Sie sich verabschieden? Nehmen Sie sich Zeit, sich mit diesen Fragen in Ruhe auseinanderzusetzen, vertrauen Sie auf Ihr Gespür, es wird Sie richtig beraten.

Wappnen Sie sich für den Moment, in dem Sie ein „Nein“ umsetzen wollen, spielen Sie die Situation im Kopf durch, bereiten Sie sich genau darauf vor, damit Sie im richtigen Moment die richtige Strategie aus dem Hut zaubern können. Wenn Sie es geschafft haben – dann genießen Sie das Gefühl der Freiheit.

Herausforderung 3

Unterziehen Sie Ihre letzten Anschaffungen einer kleinen Prüfung: Das letzte Kleidungsstück, das letzte elektronische Gerät, die letzten besorgten Geschenke? Hätte man auf etwas verzichten können?

» Das werde ich ändern



*Wir müssen den Mut
aufbringen,
auf das zuzugehen,
was wir uns wünschen,
statt vor dem
davonzulaufen,
was uns Angst macht.*

John Izzo

Wenn ich auf Dauer gegen das lebe, was mir wichtig ist, werde ich unzufrieden, vielleicht sogar krank. Deshalb sollten wir uns immer wieder die Frage stellen: Ist es das, was ich wirklich will? Stimmt die Richtung? Wenn ich meinen Tag anschau: Soll es morgen so weitergehen? Lebe ich das, was mir wichtig, was mir heilig ist und wird es in meinem Alltag sichtbar und spürbar?

Ein Weinstock bringt dann am meisten Frucht, wenn man ihn auf seine Haupttriebe reduziert. Welche „Zweige“ möchte ich kultivieren, welche „wegschneiden“, damit mein Leben die gewünschte Frucht hervorbringt? **Überlegen Sie, wo eine Kurskorrektur nötig wäre!**

Blick zurück

Ich schreibe die Haltungen und Werte auf, die mir wirklich wichtig sind. Bei welcher Gelegenheit sind diese am vergangenen Tag sichtbar geworden, wo wäre eine Kurskorrektur, ein anderes Verhalten oder mehr Einsatz angebracht gewesen? Ich suche evtl. mit meinen Kindern in Zeitschriften, Büchern, Internet ... nach Bildern oder Symbolen, die meine Werte und Grundhaltungen ausdrücken und hänge diese auf.

Herausforderung 1

Ich suche nach mindestens einem „Zweig“ meines persönlichen Weinstockes, von dem ich mich trennen möchte. Wo möchte ich Grenzen setzen und „Nein“ sagen? Um welchen „Zweig“ möchte ich mich mehr kümmern?

Das werde ich ändern – Anregungen

Die Frage nach dem geglückten Leben ist immer auch die Frage nach dem guten Menschen. Der gute Mensch zeigt sich vor allem in kleinen Dingen und kleinen Gesten. Es sind in der Regel die kleinen Verkehrtheiten, die unseren Fortschritt hemmen, weil sie sich immer tiefer eingraben und wir schädliche Gewohnheiten entwickeln, die aus kleinen Gesten aufgebaut werden. Das Bemühen, ein guter Mensch zu sein, ist deswegen vor allem auch ein Bemühen, sich rechte Gewohnheiten anzueignen, beispielsweise die Gewohnheit eines gelungenen Tagesbeginns mit einer sorgsam Morgenroutine, oder die Gewohnheit eines ruhigen Tagesausklangs mit wohlüberlegten Schritten.

Die Anstrengung, ein guter Mensch zu sein, scheut die Mühe nicht, an sich zu arbeiten, Tag für Tag. Jeder Tag ist dann eine Gelegenheit zum Wachstum. Eine neue Gewohnheit kann nach drei Wochen etabliert werden. Dazu ist ein überschaubares Maß an Willenskraft vonnöten. Und diese Überschaubarkeit

macht das Unternehmen „Arbeit an mir selbst“ auch so aufregend. Entscheidend scheint es zu sein, sich gegen die Angst zu entscheiden. Reinheit des Denkens und Reinheit des Lebens kann man einüben – mit vielen einfachen Schritten, bei denen jeder Tag zählt. Wenn wir diese Arbeit an uns selbst ernst nehmen, werden die einzelnen Tage nicht einfach vorüberziehen. Niemand hindert uns daran, uns Ziele zu setzen, die wir erreichen wollen, Ziele hinsichtlich unseres eigenen Wachstums. Ein Leben voll Kraft und ohne Angst zu führen – dazu verhilft eine Haltung der Dankbarkeit, eine Haltung des Vertrauens, eine Haltung der Liebe. Diese Haltungen kann man einüben. Und dann kann auf gleichsam organische Weise Menschlichkeit und menschliche Größe wachsen, jene Größe, die ein Leben der Liebe lebt, ein Leben, aus dem gutes Tun und geduldiges Leiden nahezu anmutig hervorfliessen.

Text entnommen aus: „Geglücktes Leben“ von Clemens Sedmak, Styria Verlag, ISBN-10: 3-222-13208-9

Herausforderung 2

Kleine, gute Gewohnheiten bestimmen also wesentlich die Qualität unseres Lebens. Ein guter Tagesbeginn verschafft Ihnen die richtige Ausgangsposition für den ganzen Tag. Überlegen Sie sich, wie Sie am besten in Schwung kommen (Glas Wasser/Tee/Kaffee/Frühstück/Musik/Bewegung/Dusche/Moment der Ruhe/Gebet) und worauf Sie heute besonders achten wollen. Dieser Tag ist ein Geschenk, Sie können viel dazu beitragen, dass er Ihnen entspricht!

» Zeit für wirklichen Genuss



*Wer nicht
genießen kann,
wird selber
ungenießbar!*

Wann haben Sie sich zuletzt etwas Gutes gegönnt, etwas, das Ihnen Genuss und Freude bereitet hat? Was war es? Der klassische Wellnessstag, eine Massage, ein Spaziergang oder der echte italienische Espresso, die Siesta oder ein Theaterbesuch?

Sie bestimmen, was Ihnen gut tut und Genuss bereitet. Allerdings kann man von echtem Genuss nur reden, wenn er in die Tiefe reicht, wenn ich Sinne, Herz und Gemüt öffne, um mich ganz auf den Moment einzulassen. Dann ist es eine gute Möglichkeit, den Alltag zu sprengen, Sorgen, Hektik etc. hinter sich zu lassen und die Fülle des Lebens zu kosten. Nur eines dürfen Sie nicht: Sich von jemand anderen einreden lassen, was Ihnen gut tut.

Sie sollten mindestens einmal täglich genießen!

Blick zurück

Wobei packt mich ein alles durchdringendes Wohlbefinden?

- Welche Konsumgüter bereiten mir wirklichen Genuss?
- Welche Situationen kann ich mit allen Sinnen genießen?
- Gibt es in meinem Tagesablauf tägliche Genussmomente?
- Was habe ich am vergangenen Tag besonders genossen?

Herausforderung 1

- Ich gönne mir morgen etwas, auf das ich mich schon jetzt freuen kann.
- Morgen fixiere ich eine Kulturveranstaltung oder ein feines Essen mit jemandem, mit dem ich gerne Zeit verbringe.

Zeit für wirklichen Genuss – Anregungen

Sind Sie bereits ein Mensch, der genießen kann oder tun Sie sich damit schwer?

Für richtigen Genuss spielen zwei Fähigkeiten eine große Rolle: „Loslassen“ und „Hingabe“.

Folgende Begebenheit hat Pfarrer Andreas Tausch bei einer Herbstwallfahrt mit der Einrichtung Arche in der Predigt erzählt: *Vor zwei Jahren hat es Anfang Oktober bis ins Inntal kräftig geschneit. Bäume sind umgestürzt und haben viele Straßen blockiert. Der Straßenverkehr ist für Stunden weitgehend zusammengebrochen. Die Bäume sind umgestürzt, weil die Blätter noch auf ihren Ästen waren. Dadurch wurde die Schneelast zu groß. Ohne die Blätter wäre nicht so viel Schnee auf den Bäumen hängen geblieben, und es wäre nichts passiert.*

So ist es auch mit dem Loslassen. Wenn wir nicht loslassen können, wenn alles an uns hängen bleibt, brechen wir irgendwann zusammen. Nur wer loslassen kann, kann sich auch auf Neues einlassen.

Diese winterliche Begebenheit zeigt uns, dass wir unseren Ballast immer wieder abschütteln müssen, um nicht überlastet zu werden. Hier ist ein „Genuss zwischendurch“ sehr hilfreich. Im Moment des Genusses gibt man sich mit allen Sinnen dem jetzigen, angenehmen Moment hin. Durch diese absolute Hingabe öffnet sich inmitten der Belastungen und der Alltagshektik eine Oase. Hier kann man in positive Gefühle eintauchen, sich entspannen und auftanken. Es ist also wichtig, im Alltag Genussmomente einzuplanen. So manche Routinehandlung kann zum Genuss werden, wenn man an der Einstellung oder den Umständen etwas ändert. Und man sollte es nicht versäumen, hin und wieder einem Genuss nachzugehen, der sich überraschend auftut.

Wirkliche Genießer haben ein Gespür für das richtige Maß, was zu einem ausgeglichenen Leben verhilft. Sie sind aufmerksam gegenüber dem Augenblick, was zu einem bewussten Leben führt.

Herausforderung 2

Steigern Sie heute Ihren Genuss beim Essen. Überlegen Sie, was Sie den Tag über essen werden. Nehmen Sie sich pro Mahlzeit zwei/drei Minuten mehr Zeit als üblich – egal, ob Sie vor dem Frühstück, Mittag- oder Abendessen sitzen oder eine Kleinigkeit zwischendurch zu sich nehmen. Versuchen Sie, vor dem ersten Bissen innezuhalten, sich zu freuen, zu danken, zu riechen und dann den ersten Bissen langsam und bewusst zu genießen. Probieren Sie, einzelne Zutaten herauszuschmecken und essen Sie gerade richtig viel! Wenn Sie bewusst essen, spüren Sie auch, welches Essen gut für Sie ist und wann es genug ist.

» Bin ich ein Christ?



*Ich bin gekommen,
damit sie
das Leben haben
und es in Fülle haben.*

Joh 10,10

Christ bin ich, wenn ich „Ja“ sage zu Jesus Christus, wenn ich seine Botschaft in meinem Leben sichtbar und fruchtbar machen möchte. Das Kirchenjahr mit seinen christlichen Festen ist ein Spiegel des Lebens Jesu. Wenn Sie diese Feste feiern und deren Kernaussagen in Ihren Alltag integrieren wollen, dann ist das ein guter Glaubensansatz. Aufschluss über Leben und Lehre Jesu geben uns die vier Evangelien. Sie verkünden, dass Christus der Sohn Gottes ist, der durch die Auferstehung den Tod überwunden hat. Es ist nicht so einfach, sich diesen Glaubensbotschaften zu nähern. Frère Roger aus Taizé liefert uns dazu einen sehr praktischen Ansatzpunkt:

Lebe das, was du vom Evangelium verstanden hast. Und wenn es noch so wenig ist. Aber lebe es.

Blick zurück

Bei welchen christlichen Festen besuche ich den Gottesdienst, welche Feste werden bei mir auch zu Hause gefeiert? Gibt es etwas in meinem Tagesablauf, woran man erkennen kann, dass ich Christ bin?

Herausforderung 1

Ich lese die Bergpredigt, in der der Evangelist Matthäus wesentliche Grundaussagen der Lehre Jesu zusammenfasst (Mt 5–7) und suche mir Sätze und Aussagen heraus, die mir zusagen.

Herausforderung 2

Ich halte am Morgen kurz inne, um den Tag Gott anzuvertrauen und meine Verantwortung als Christ wahrzunehmen. Am Abend beende ich ihn mit einem Gebet.

Bin ich ein Christ? – Anregungen

Wenn Sie ein gläubiger Mensch sind, so sind Sie vermutlich bereits bei der Auseinandersetzung mit den vorangegangenen Impulsen auf Gott gestoßen. Dann sind Sie allein schon deshalb „ein dankbarer Mensch“, weil Sie aus dem Bewusstsein heraus leben, dass das ganze Leben ein Geschenk ist, weil Sie ahnen, fühlen, spüren und erkennen, dass unsere Existenz von einer höheren Macht getragen wird. Ein Christ macht sich bei einer „Annäherung von der guten Seite“ auf die Suche nach der Ebenbildlichkeit Gottes im Gegenüber, er versucht die Botschaft zu erkennen, die Gott uns mit diesem Menschen schicken will.

Anderen „Freude schenken“ bleibt nicht an der Oberfläche hängen. Wir sind dazu da, uns gegenseitig Freude zu bereiten, das Herz füreinander zu öffnen und einander zum Segen zu werden.

„Weniger ist mehr“ wird in der Enzyklika *Laudato si* u. a. folgendermaßen thematisiert: „Die christliche Spiritualität regt zu einem Wachstum mit Mäßigkeit an und zu einer Fähigkeit, mit dem Wenigen froh zu

sein. Es ist eine Rückkehr zu der Einfachheit, die uns erlaubt innezuhalten, um das Kleine zu würdigen.“ Eine neue Kultur der Bescheidenheit ist aber auch wegen der Begrenztheit unserer Ressourcen nötig, es geht um die Bewahrung der Schöpfung.

„Das werde ich ändern“ wird für Christen zu einer Einladung, das eigene Menschsein Tag für Tag entlang des christlichen Glaubens zu entwickeln, vielleicht hilft dabei ein Satz von Mutter Teresa: „Es geht nicht darum, wie viel wir tun, sondern mit wie viel Liebe wir etwas tun.“

Und wenn wir jetzt noch einen Blick auf den „wirklichen Genuss“ werfen, so gelingt dieser nur, wenn ein gewisses Maß an innerer Ausgeglichenheit bzw. Zufriedenheit vorhanden ist. Wenn wir wissen, dass wir insgesamt auf einem guten Weg sind. Der christliche Glaube kann so ein Weg sein. Er führt nicht zu Entbehrungen sondern zu Geborgenheit und Fülle! Gläubige Menschen wissen sich von Gott begleitet, behütet und getragen, sie können nicht tiefer fallen, als in Gottes Hand.

Herausforderung 3

Das ist keine Herausforderung im klassischen Sinn, sondern die so genannte Goldene Regel, die als Handlungsanweisung in leicht abgewandelter Version in vielen Religionen zu finden ist, bei uns Christen in der Bibel: „Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen!“ (Mt 7,12)