

Leseprobe



Hermann-Josef Zoche

Das Pilgerbuch zum Glück

40 Impulse für ein erfülltes Leben

96 Seiten, 12,5 × 19,5 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN 9783746248875

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2016

Hermann-Josef Zoche

Das
Pilgerbuch
zum Glück

40 Impulse für ein
erfülltes Leben

benno

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Schöpfen Sie aus dem Moment	11
Gehen Sie kleine Schritte	13
Stellen Sie sich auf den Tag ein	15
Finden Sie Ihr eigenes Tempo	17
Wehren Sie sich gegen Erwartungsdruck	19
Werfen Sie überflüssigen Ballast ab	21
Schaffen Sie innere Distanzen	23
Reflektieren Sie Ihr Wertesystem	25
Schaffen Sie Räume der Stille	27
Gehen Sie behutsam miteinander um	29
Hören Sie auf Ihr Inneres	33
Lernen Sie Selbstbeschränkung	35
Üben Sie sich in Geduld	37

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.st-benno.de**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in
unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen
und Aktionen. Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-4887-5

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Covergestaltung: BIRQ DESIGN, Leipzig
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

Suchen Sie sich feste Bezugspunkte	39	Bleiben Sie cool	73
Halten Sie Konflikte aus	41	Legen Sie Verschnaufpausen ein	77
Genießen Sie das Glück des Hier und Jetzt	43	Staunen Sie über sich selbst	79
Behalten Sie positive Bilder	45	Suchen Sie einen windstillen Winkel	81
Übereilen Sie nichts	47	Überdenken Sie Ihre Urteile	83
Finden Sie die Balance	49	Lassen Sie los	85
Machen Sie anderen nichts vor	51	Behalten Sie den Weitblick	87
Lernen Sie aus Ihren Irrtümern das Richtige	55	Schalten Sie bewusst ab	89
Leben Sie in Harmonie mit anderen	57	Erkennen Sie Ihre Begabungen	91
Stehen Sie zu Ihren Entscheidungen	59	Sehen Sie auf die innere Wanderkarte	93
Sehen Sie sich als Teil der Welt	61	Genießen Sie das „Gipfelerlebnis“	95
Leben Sie mit Ihren Rätseln	63		
Pflegen Sie gute Beziehungen	65		
Teilen Sie Ihre Kräfte ein	67		
Haben Sie Vertrauen	69		
Seien Sie dankbar	71		

Glück – Spaß – Freude, wie passt das zum christlichen Leben?

Glück war für die alten Griechen einfach ein geglücktes Leben. Es bestand für sie in der Balance zwischen all den konkreten Herausforderungen und Anforderungen des Alltags und des Ichs. Wer sein eigenes Leben im Gleichgewicht halten kann, der ist glücklich. Dieser philosophische Glücksbegriff existiert heute noch in vielen Varianten. Eines haben alle gemeinsam: Glück ist hier eng gekoppelt an das Diesseits.

Im christlichen Umfeld ist Glück allerdings mehr als nur die Balance im Diesseits. Es umschließt für Christen Faktoren, die über diese Welt hinausgreifen. Glück ist nicht rein innerweltlich zu erlangen. Es besteht vielmehr in einer Teilhabe an dem Glück des Himmels. Glück ist, wenn sich aus der Glückseligkeit des Himmels ein winziger Tropfen für einen Augenblick in unser Herz senkt. Wir spüren dann, dass dieses Glück noch zu groß ist, als dass wir es als Menschen für immer behalten könnten. Die momenthafte Erfahrung von diesem wahren Glück überkommt uns im Hier und Jetzt. Ein solches Glückserlebnis blitzt immer nur kurz auf, wie ein Schnapsschuss. Und gerade deshalb weckt es in uns die Sehnsucht nach einem letzten, bleibenden und umfassenden Glück, das wir den Himmel oder die Glückseligkeit nennen. Das Glück – als Schnapsschuss des himmlischen Glücks – hinterlässt seine Spuren in unserem Leben.

Diese Spuren, die von echter Glückserfahrung zurückbleiben, nennen wir Freude. Sie ist das im Diesseits spürbare Nachglühen dieser momenthaft aufblitzenden Glückserfahrung. Anders gesagt: Freude ist die Spur (Adjektiv: spürbar), die die Erfahrung von Glück in unserem Leben hinterlässt. Letztlich ist Freude das Wiedererkennungsmerkmal für die Spuren Gottes in unserem Leben. Die vorliegenden täglichen Übungen sollen dazu anregen, in der Fastenzeit sich selbst und seine (Um-)Welt wacher als sonst wahrzunehmen. Sie sind eine Anregung zur Spurensuche. Die Texte sollen dazu ermuntern, die Spuren Gottes in unserem Leben aufzuspüren. Fastenzeit ist die Zeit, in der wir die Freude neu entdecken, jene Freude der Erlösten, denen Gott nahe ist und in deren Leben er seine Spuren hinterlässt, wenn sich das Glück des Himmels ins Herz bricht.

Wahres Glück ist immer Teilhabe am Glück des Himmels. Wahre Freude ist das Nachglühen dieses Glücks in unseren Herzen.

Hermann-Josef Zoche




Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

MEISTER ECKHART

Schöpfen Sie aus dem Moment

Wenn man am frühen Morgen, noch in der Dunkelheit, unterwegs ist, sieht man die Natur in Schwarz-Weiß. Mit der beginnenden Dämmerung werden die Kontraste schärfer, man hat den Eindruck, als ordne sich die Natur langsam vor den Augen. Und dann kommt die Farbe! Erst langsam, aber kurz darauf – wenn die Sonne über dem Horizont ist – in ihrer vollen Pracht. Gerade in diesem Übergang der Natur von Schwarz-Weiß in Farbe liegt der Zauber des Morgengrauens. Ich empfinde Farben nie schöner, als wenn sie sich in dieser Form, je nach Jahreszeit, enthüllen. Der Hintergrund dieses Naturereignisses beruht auf dem Miterleben eines Neubeginns. Jeder Anfang von etwas Neuem kann uns tief berühren. Man spürt, dass Altes definitiv vergangen ist und nicht mehr belastet. Die Frische des Neuen belebt und sie schenkt den Mut, an dem Neuen, das wird, teilzunehmen. Für einen Moment lebt man ganz im Augenblick. Wir sollten solche hoffnungsvollen Momente, die mit dem Anfang verbunden sind, nicht verstreichen lassen, denn aus ihnen erwächst viel Kraft für alles, was kommen mag. Die Frische des Neuanfangs gibt uns nicht nur Kraft für den ersten Schritt, sondern für das gesamte Vorhaben.

- Lassen Sie Altes hinter sich, um der Zukunft hoffnungsvoll entgegenzublicken!
- Verbinden Sie mit dem Neuanfang die Hoffnung, dass Sie einer guten Zukunft entgegengehen!



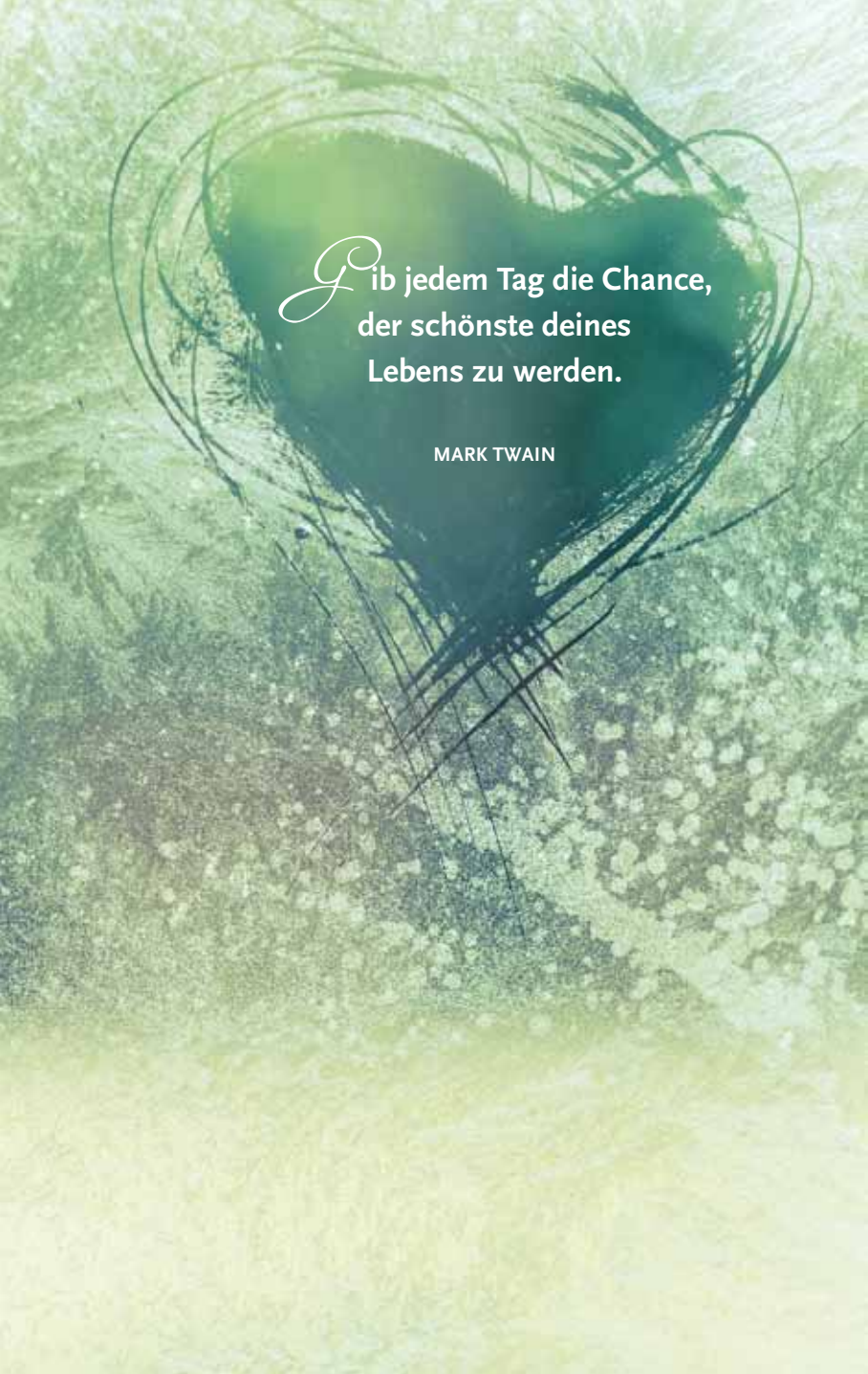
Es ist besser,
mit drei Sprüngen zum Ziel zu kommen
als sich mit einem das Bein zu brechen.

AUS AFRIKA

Gehen Sie kleine Schritte

Der Gedanke des Aufbruchs, des Neuanfangs stimmt mich immer euphorisch. Alles soll sich ändern und große Pläne werden geschmiedet. Nach einer kurzen Zeit des Überschwangs an Hoffnungen und Träumen von dem besseren Leben, das nun beginnen soll, ist wieder Alltag eingekehrt. Verändert hat sich nichts. Woran liegt es, dass wir so selten unsere Träume und Visionen umsetzen und wahr werden lassen können? Gute Vorsätze und Träume zu haben, ist etwas grundsätzlich Positives. Es zeugt von Lebendigkeit und Hoffnung, wenn wir in unserem Leben etwas ändern wollen. Der Entschluss, das Leben anzupacken, ist oft verknüpft mit großen Erwartungen an die Zukunft und auch an uns selbst. Erfüllen sich diese Erwartungen nicht, folgt häufig die Resignation. Irgendwann stellen sich dann Zweifel ein: Kann ich an meinem Leben überhaupt etwas aus eigener Kraft ändern? Damit wir nicht nach kurzer Zeit vor den Scherben unserer vielen guten Vorsätze stehen, müssen wir für uns selbst ganz klar formulieren, was wir eigentlich erreichen wollen. Dabei muss uns nicht nur das Ziel, sondern auch der Weg vor Augen stehen. Das, was wir uns vornehmen, muss für uns selbst klar überschaubar und machbar sein. Formulieren Sie zunächst einen „kleinen“ Vorsatz. Wenn Sie es geschafft haben, diesen Vorsatz in Ihrem Leben umzusetzen, können Sie nach und nach immer noch andere Vorhaben angehen.

- Fassen Sie einen realistischen Vorsatz!
- Machen Sie sich konkret klar, wie Sie Ihren Vorsatz in die Tat umsetzen können!




Gib jedem Tag die Chance,
der schönste deines
Lebens zu werden.

MARK TWAIN

Stellen Sie sich auf den Tag ein

Die ungenügend frei gemachte, verschneite Frontscheibe eines Autos kann lebensgefährlich sein, und allzu oft ist es reine Bequemlichkeit, die diese Risiken in Kauf nimmt. Man glaubt sich auf das eingeschränkte Sichtfeld schnell einstellen zu können, säubert die Scheiben nur einen Spalt breit und fährt los. Den Rest erledigt der Fahrtwind oder die Heizung. Diese winterliche Erfahrung geht mir manchmal durch den Kopf, wenn ich mir morgens – und sei es auch nur aus Bequemlichkeit – zu wenig Zeit nehme, um in den Tag zu finden. Ich spüre, dass mir in den ersten Stunden der klare Durchblick fehlt und mein menschliches Sichtfeld sehr eingeschränkt ist. Erst die anfänglichen Fehlreaktionen, das geringe Wahrnehmen der Umwelt, das Vergessen eines Grußes oder Lächelns, Aggressionen usw. zeigen mir, dass ich die „Frontscheibe“ nicht richtig gesäubert habe. Wir Menschen brauchen eine Zeit, um in den neuen Tag zu kommen. Wir sollten uns diese Zeit nehmen, denn dadurch ersparen wir uns Verletzungen und Frustrationen gleich zu Beginn. Man muss darin seinen persönlichen Rhythmus finden, muss in etwa die Zeitspanne kennen und was man sonst noch braucht, um in aller Klarheit das Tagewerk vollbringen zu können – und sollte dann auch noch Zeit haben, die Frontscheibe vom Schnee zu befreien.

- Nutzen Sie die Morgenstunden, um sich auf den Tag einzustellen!
- Verändern Sie unter Umständen Ihren morgendlichen Ablauf, um jeden Tag neu beginnen zu können!

A close-up photograph of a person's hand holding a small, light-colored seashell. The hand is positioned palm-up, and the seashell is resting in the center. The background is a soft, out-of-focus sunset with a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's wrist is adorned with several colorful, multi-strand beaded bracelets.

Gott gab die Zeit –
von Eile hat er nichts gesagt.

FINNISCHES SPRICHWORT

Finden Sie Ihr eigenes Tempo


Es gibt ein Buch, das vor Jahren sehr hoch im Kurs stand: „Die Entdeckung der Langsamkeit“ von Sten Nadolny. Darin geht es um die Biografie eines Kindes (des späteren Entdeckers des Südpols), dem immer alles zu schnell geht. Das ganze Leben erscheint aus der Sicht des Jungen als hektisch, betriebsam, zu schnell. Vielleicht hat sich das Buch auch deshalb solcher Beliebtheit erfreut, weil es vielen Menschen aus dem Herzen gesprochen war. Und in der Tat scheint das Tempo unserer Welt nicht nur viel zu hoch zu sein, sondern so, als sei dieses Tempo vorgegebene Richtgeschwindigkeit: Wer nicht mitkommt, der ist eben „zu langsam“, für den ist diese Welt nichts. Wer aber bestimmt das Tempo unseres Lebens? Wenigstens für unser Leben können wir das Tempo selbst bestimmen – auf jeden Fall zwingt uns oft weniger dazu, mit diesem (scheinbar vorgegebenen) Tempo mitzuhalten, als wir meinen. Mit dem vorgegebenen Tempo mitzuhalten erzeugt Stress. Wir können diesen wenigstens dort bekämpfen, wo wir es selbst in der Hand haben: im Privatleben, im Umgang mit anderen Menschen, in der Festlegung unserer privaten Ziele, in der Gestaltung unseres Urlaubs und so weiter. Da kann man ganz „klein“ anfangen und sich zum Beispiel vornehmen, nicht so schnell zu essen, im eigenen Hause nicht so herumzurrennen oder zeitig zu einem Termin aufzubrechen, um nicht so mit dem Auto rasen zu müssen.

- Setzen Sie sich ein eigenes „Tempolimit“!
- Üben Sie bewusst die Langsamkeit!

Wehren Sie sich gegen Erwartungsdruck

Jeder von uns sieht sich täglich gewissen äußeren Erwartungen ausgesetzt, die von allen möglichen Seiten an uns gestellt werden – und zu all dem muss man allzeit „gut drauf“ sein. Das geht nicht immer, denn selbstverständlich ändern sich unsere Stimmungen und Haltungen. Da aber die Erwartungen unabhängig von unserem Befinden an uns gestellt werden, legen wir Masken an – wir spielen nach außen hin etwas anderes, als wir nach innen hin wirklich empfinden. Müssen wir solche Masken tragen, wenn wir spüren, dass wir den Erwartungen sonst nicht gerecht werden? Das Wort „Maske“ stammt aus der antiken Theatersprache. Die Maske soll dem Zuschauer helfen, die dargestellte Person zu verstehen. Der Schauspieler soll also nicht eine Maske tragen, sondern die Maske soll nur den Zugang zu der Person erleichtern, die er spielt und deren Äußeres durch die Maske abgebildet ist. „Maske“ bedeutet also vom Wort her: die äußere Darstellung einer inneren Gegebenheit. Was aber ist, wenn die innere Gegebenheit der äußeren Darstellung nicht entspricht? Natürlich ist die Übereinstimmung zwischen äußerer Darstellung und innerem Empfinden nicht immer leicht. Der Erwartungsdruck von außen ist groß. Wir sollten dennoch immer wieder mutig versuchen, das nach außen hin darzustellen, was unserer inneren Haltung tatsächlich entspricht.

- Legen Sie die Masken ab, die Sie entstellen und die Ihrer inneren Haltung widersprechen!
- Versuchen Sie, gegen alle äußeren Erwartungen, ein Leben ohne Verstellungen zu leben!



*H*inter jeder Maske
ist immer ein lebendes Gesicht.

WILLIAM BUTLER YEATS



*L*eute mit
kommen am


leichtem Gepäck
besten durchs Leben.

JAKOB BOSSHART

Werfen Sie überflüssigen Ballast ab

Wer sich schon einmal mit der hohen Kunst des Ballonfliegens beschäftigt hat, der wird wissen, dass der Ballon unter bestimmten thermischen Bedingungen sehr schnell an Höhe verlieren kann. Für solch einen Fall hängen an jedem Ballon Sandbeutel, die schnell entleert werden müssen. Der Ballon verliert dadurch an Gewicht und kann wieder steigen. Ganz ähnlich ist es auch, wenn wir im Leben in Turbulenzen kommen. Wir verlieren in solchen Situationen dramatisch an Höhe und manch einer wappnet sich schon gegen die unabwendbar eintretende, harte Landung. In solchen Situationen ist es gut, den „Sand“ überflüssiger und unnötiger Belastungen abzuwerfen, um wieder auf die Höhe zu kommen. Ähnlich wie beim Ballonfliegen den Sand, so nehmen wir auch im Leben Ballast mit auf den Weg, den wir anfangs als solchen gar nicht wahrnehmen, der aber schleunigst über Bord muss, wenn es abwärts geht. Was kann solcher Ballast sein, den wir abwerfen müssen, um wieder die normale Fahrt fortsetzen zu können? Diese Frage wird nur jeder für sich selbst beantworten können: regelmäßige Treffen in Freundeskreisen, die uns nichts bedeuten, zu viele Termine in der Freizeit, die eigentlich wertlos sind, aber auch psychische Belastungen aus vergangenen Jahren, Ängste, falsche Vorstellungen vom Leben und dem, was man in diesem (noch) erreichen kann usw.

- Welchen Ballast kann und muss ich – und nur ich! – abwerfen, damit ich meinen Weg unbeschwert fortsetzen kann?
- Welche Menschen können mir dabei helfen? Wie können sie mir helfen?




Man muss
viele übersehen,
um schauen
zu können.

EMANUEL VON BODMAN

Schaffen Sie innere Distanzen

Ein Hochhaus mit vielen von innen beleuchteten Fenstern kann man viel besser erfassen, wenn man ein wenig die Augen zukneift. Das Bild verschwimmt auf diese Weise zwar, aber die Lichter heben sich gerade dadurch ab und man kann ihre Verteilung besser erkennen. Beim Zukneifen der Augen versetzt man sich gewissermaßen künstlich in eine größere räumliche Distanz zu dem beobachteten Objekt. Man sieht dann beispielsweise das Hochhaus so, wie man es aus weiterer Entfernung wahrnehmen kann. Die Lichter treten bei zugeduckten Augen deutlicher hervor, man erkennt Strukturen und sieht beispielsweise, wie sich die Lichter auf der gesamten Fläche verteilen. In ähnlicher Weise hat auch unser Leben Struktur: Es gibt beleuchtete und unbeleuchtete Räume und es gibt eine – wie auch immer geartete – Verteilung der lichten und der dunklen Flächen. Vieles in unserem Leben gerät allerdings dadurch aus dem Gleichgewicht, dass wir diese Strukturen nicht erkennen, weil wir die innere Distanz nicht haben. Wir sind täglich auf so viele Einzelheiten fixiert, dass wir oft das Ganze aus dem Blick verlieren. Es ist deshalb sinnvoll, und sehr wirksam gegen Stress, eine „künstliche“ Entfernung zu suchen, die mit dem Zukneifen der Augen vergleichbar ist. Es entspannt den Alltag, wenn man die Dinge, die man gerade tut, aus einer größeren Distanz betrachtet. Nur wer das Ganze nicht aus dem Blick verliert, wird auch im Detail „durchblicken“.

- Verlieren Sie sich nicht im Detail!
- Sehen Sie immer wieder die größeren Zusammenhänge, in denen Sie stehen?



**Es gehört oft mehr Mut dazu,
seine Meinung zu ändern,
als ihr treu zu bleiben.**

CHRISTIAN FRIEDRICH HEBBEL

Reflektieren Sie Ihr Wertesystem

Ein kleines Kind, das Laufen lernt, hält sich zunächst ängstlich und mit unsicherer Hand am Erwachsenen fest. Es tapst langsam voran und braucht das Wissen, aufgefangen zu werden, wenn es zu fallen droht. Gewinnt es an Sicherheit und steht auf festeren Beinen, so wird die Entfernung vom Erwachsenen langsam größer. Bald schon genügt es, dass er nur noch da ist – für alle „Fälle“. Ganz ähnlich verhält es sich mit der Freiheit des Menschen. Sie entwickelt sich langsam und von einem festen Bezugspunkt aus. Dieser feste Punkt aber ist – ähnlich wie für das Kind der Erwachsene – zugleich dynamisch, er ist mal näher und mal ferner, einmal abwartend und ein anderes Mal eingreifend, immer aber ist er in der Nähe. Was ist dieser feste und zugleich dynamische Bezugspunkt menschlicher Freiheit? Jeder Mensch hat ein inneres Wertesystem. Es besteht aus übernommenen Werten, aus anerzogenen Richtlinien, aus eigenen Erfahrungen, aus Überzeugungen und reflektierten Einsichten sowie aus den Werten, die er innerhalb seines Beziehungsgeflechtes zu anderen Menschen hat. Dieses Wertesystem ist kein starrer, sondern ein dynamischer Bezug, der situationsbedingt zur Anwendung kommt. Das System unserer Werte ist unser Bezugspunkt, der uns für die Verwirklichung unserer Freiheit die notwendige Sicherheit, Rückhalt und Orientierung gibt.

- Machen Sie sich Ihr inneres Wertesystem stets bewusst!
- Wenden Sie dieses Wertesystem dynamisch und situationsbezogen an!