

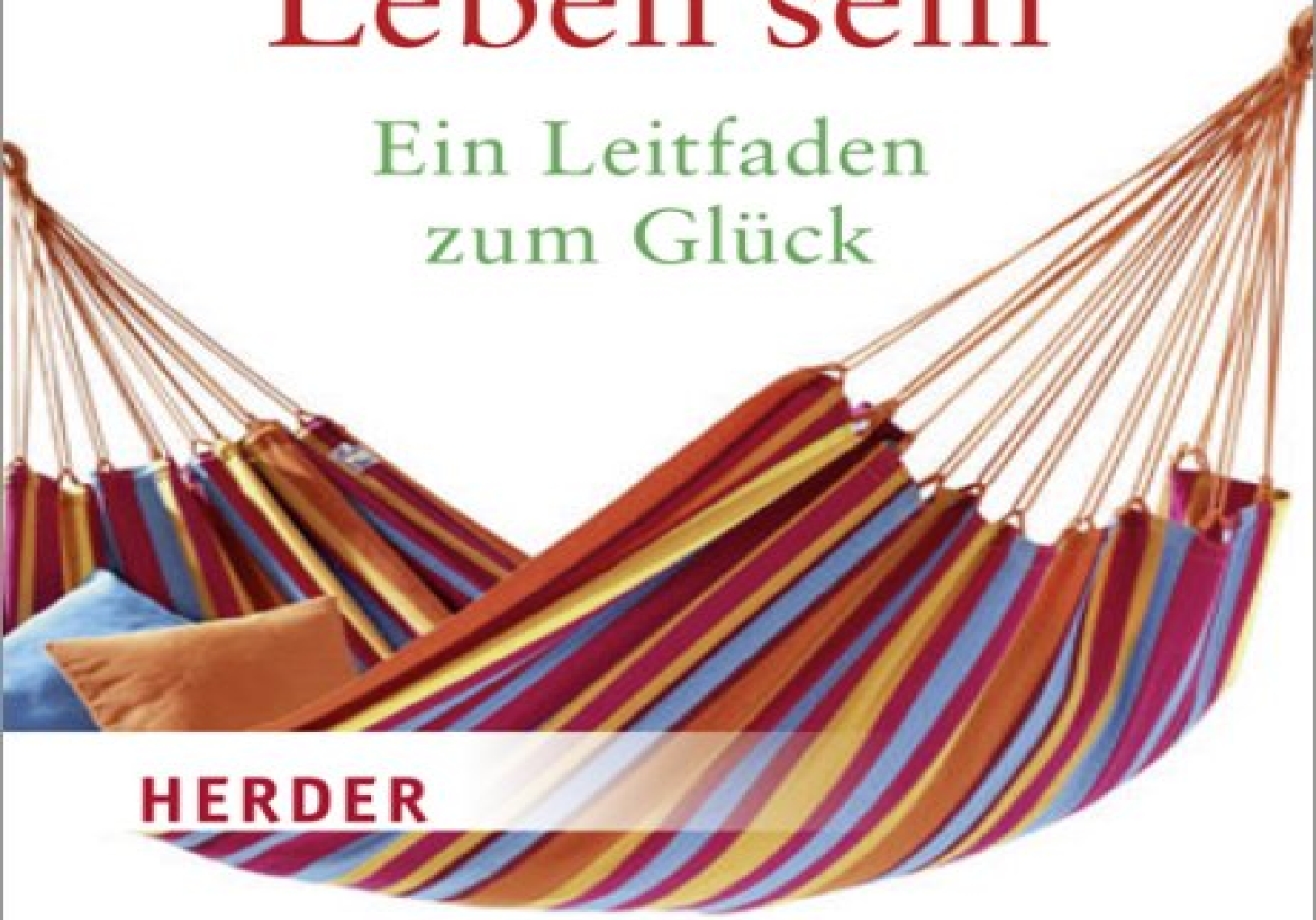
BRUDER PAULUS
MARCUS C. LEITSCHUH

•

So einfach kann das Leben sein

Ein Leitfaden
zum Glück

HERDER



BRUDER PAULUS
MARCUS C. LEITSCHUH

•
So einfach
kann das
Leben sein

Ein Leitfaden
zum Glück



HERDER

Bruder Paulus Terwitte
Marcus C. Leitschuh

SO EINFACH KANN DAS LEBEN SEIN

Ein Leitfaden zum Glück



FREIBURG · BASEL · WIEN



Bruder Paulus Terwitte ist Kapuziner und Ordensbruder aus Liebe, Lust und Leidenschaft. Der geschätzte Beicht- und Gesprächsseelsorger ist bekannt als TV-Moderator in SAT 1 und N24.



Marcus C. Leitschuh ist Religionslehrer bei Kassel und bekannt durch zahlreiche Buchveröffentlichungen. Er ist Mitglied im Zentralkomitee der Deutschen Katholiken.

Das vorliegende Buch basiert auf den Büchern der Reihe „Trau-dich“, die im Verlag Herder von den beiden Autoren erschienen sind. Die Texte wurden für diesen Band ausgewählt, überarbeitet und ergänzt.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller
Umschlagmotiv: © La Siesta (www.lasiesta.com)

Bilder im Innenteil: © Photocase (Vorwort: pip; Kapitel 1: o-zero; Kapitel 2: Naturfreund 2.0; Kapitel 3: 42 impala441; Kapitel 4: Hamsta; Kapitel 5: daniel.schoenen; Kapitel 6: schwarzvogel; Kapitel 7: Rina H.; Kapitel 8: cydonna; Kapitel 9: zettberlin; Kapitel 10: complize; Kapitel 11: judigrafie; Kapitel 12: der_hannes) // Autorenfotos: © W. Bergmann; © S. Weigand / Herder

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

ISBN (E-Book) 978-3-451-33562-4
ISBN (Buch) 978-3-451-33191-6



Zu Beginn

Schokolade an sich macht nicht glücklich. Es sind ihre Zutaten, die die sogenannten Glückshormone unseres Körpers herauskitzeln.

So ist es auch mit diesem Buch. Die Seiten zwischen den Buchdeckeln machen nicht glücklich. Vielleicht aber finden Sie zwischen Buchstaben und Bildern für sich genau jene Zutaten und Anregungen, die Sie jetzt gerade brauchen können für Ihr Glück. Wir sind nämlich davon überzeugt: Sie

können etwas dafür tun, glücklicher zu sein. Es liegt mehr in Ihrer Hand, als Sie es sich vielleicht im Moment noch vorstellen können. Ob Sie mit dem Hier und Jetzt ins Reine kommen und dem „Es-ist-wie-es-ist“ sogar ein Lächeln abgewinnen können.

Wir wollen Sie wecken für die Sehnsucht, die schmerzt, wenn sie unerfüllt bleibt. Und die Sie beglückt, weil sie die

Hoffnung auf ein geglücktes Leben wachhält. Manchmal reicht schon ein kleiner Wechsel der Perspektive, und ein Tag, der zu missglücken scheint, fügt sich zu einem bunten Strauß an überraschenden Erlebnissen zusammen.

Wir versprechen Ihnen und vielen anderen, die sich gerade gar nicht vorstellen können, glücklich zu werden, Zutaten fürs Glück im Leben. Wir bringen Sie auf neue Gedanken, schlagen Ihnen Übungen vor und erzählen Ihnen auch aus unserem Leben. Nicht alles, was wir Ihnen sagen, haben wir erprobt – so viele Leben kann man gar nicht haben, wie es Wege zum Glück gibt. Wir werden als Christen auch von Gott sprechen. Er wird von uns, je reifer wir werden an Lebensjahren, weniger als einer gesehen, den man mit einer Art Lichtschalter anknipsen kann, um ihn dann wieder zu vergessen, wenn sich schließlich etwas zum Guten gewendet hat. Doch davon sprechen wir später, sparsam zwar, aber deutlich.

In diesem Buch finden Sie nicht das Glück. Wir haben erfahren, dass man das Glück paradoxerweise erst dann

findet, wenn man es nicht mehr anstrebt. In gewisser Weise nehmen wir Sie mit auf einen Weg, der Sie vergessen machen soll, dass Sie glücklich werden wollten. Wir machen Ihnen Mut, sich einzulassen auf Ihr Leben. Dass nämlich ist der Königsweg: Sie können für Ihr Glück sorgen, indem Sie sich dafür öffnen, ohne es erzwingen zu wollen. Wir werden Sie in unterschiedlichen Lebensbereichen anregen, Ihren Alltag erfüllter und glücklicher zu leben. Wir werden Ihnen nichts zaubern können. Das müssen Sie schon selber tun. Wir sehen unsere Aufgabe darin, Ihnen aus unserer Lebenserfahrung Ideen für Momente des einfachen Glücks anzubieten. Es sind Gedanken, wie einfach unser Leben sein kann, wenn wir es gelten lassen als unser persönliches Leben. Wie einfach Bibellesen oder der Glaube an Gott sein kann. Wie einfach Entspannung möglich ist, wie anders wir das Jahr mit seinen Zeiten und Ritualen feiern und leben können.

Wir laden Sie ein, sich für ein neues Glück zu einem etwas anderen Leben zu trauen. Die Kapitel dieses Buches orientieren sich an unterschiedlichen Lebens- und Glaubensthemen. Sie müssen es nicht von vorn bis hinten durchlesen. Kleine Absätze laden Sie ein, das Leben in den Blick zu nehmen. Wir haben bestimmt genau das nicht benannt, was der Schlüssel für *Ihr* Glück ist. Denn erst im Anschauen und Üben der Wege, die andere vorschlagen und gehen, bekommen Sie ein Gefühl für das, was *Ihr* Schlüssel zum Glück ist. So ist unser Buch also wirklich ein Leitfaden. Es wäre unser Glück, wenn Sie in dem, was wir Ihnen hier vorlegen, neues Zutrauen fänden zu Ihrem Leben. Trauen Sie sich, den etwas anderen Weg zu gehen und die ausgetretenen Tränen-Pfade zu verlassen. Geben Sie der Sonne eine Chance, die ja auch dann noch leuchtet, wenn

wir nur Dunkel sehen. So einfach kann das Leben sein.
Trauen Sie sich – zum Glück.

Bruder Paulus Terwitte
Marcus C. Leitschuh





1. Wege bahnen

oder: Entschieden
anfangen. Und
aufhören

„Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginn.“ So beginnt Hermann Hesse sein bekanntes Gedicht „Stufen“. Wenn wir glücklich sein wollen, dann ist genau das Abschiednehmen und Neuanfangen wichtig.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben“, so schreibt Hesse weiter. Das mit dem Anfang kennt jeder. Die erste Knospe im Frühling, die erste reife Himbeere im Garten. Der erste laue Sommerabend. Der erste Kuss. Die erste gemeinsame Nacht. Die Erstkommunion, das erste Auto. Wir alle verbinden Glücksmomente mit diesen Erfahrungen und Erlebnissen. „Zauber“ liegt in der Luft. „Zauber“, das bedeutet, dass in diesen Momenten scheinbar alles möglich ist. Wir wachsen über uns hinaus. Der Himmel hängt voller Geigen. Wir sind motiviert und voller Kraft. Das Anfangen setzt Energie in uns frei. Wenn wir uns erst einmal zu diesem Anfang durchgerungen haben, wenn die Vorbereitungen abgeschlossen sind, Hürden genommen, dann läuft es meist.

Doch was ist, wenn der Anfang vorbei ist? Ist der zweite Kuss weniger schön? Wo bleibt der Zauber im Alltag? Wer anfängt, bricht zu Neuem auf. Dieses Neue ist nicht nach dem ersten Schritt abgeschlossen. Die Reise geht weiter. Nach dem Rausch des Neuen gilt es, auf diesem Weg jeden Schritt, jedes Einatmen, jedes Innehalten als eine Bestätigung des Aufbruchs zu erleben. Jede Fortsetzung des Anfangs muss nicht Gewöhnung werden, wenn wir jeden Schritt bewusst als Schritt auf dem eingeschlagenen Weg in die richtige Richtung deuten. Um im Bild des Kusses zu bleiben: Jeder zweite, dritte, dreitausendste Kuss ist eine Bestätigung des Ersten. Er erinnert, dass es einmal diesen

Beginn gab. Er erinnert und bestätigt das Glück des Anfangs und ruft es gleichzeitig aufs Neue wach.

Manchmal führt der Weg vom Glück auch in Trauer und Schmerz. Versprechen und Hoffnung sind nicht mehr einzulösen. Der Weg erweist sich von Schritt und Schritt als falsch. Wir quälen uns durch den Standard. Weit weg vom Zauber. Weit abgekommen von unseren Glückswegen.

Hier ist dann der Zeitpunkt zum Innezuhalten gekommen. Und wenn es nur ein Abschied ist von gewohnten und nichtssagenden Formen ist. Besser Abschied mit Schrecken als ein Schrecken ohne Abschied. Auch das ist eine Hilfe zum Glück! Ehrlich und aufrichtig „Ade“ sagen kann zum Gebot der Stunde werden mit der Chance, wahrhaftig zu sein. Man muss als Kind nicht zwölf Jahre Klavierunterricht erdulden, wenn man lieber zum Basketball gehen würde. Niemand sollte sich zwingen, die Hühnersuppe bei den Schwiegereltern zu essen, wenn sie einem nicht bekommt. Keine Beziehung will uns zwanghaftes Dableiben und Erdulden aufdrücken. Abschiednehmen ist allerdings nicht gleichzusetzen mit der Lust am schnellen Wechsel. Am Wegwerfen und Fallenlassen. Es geht nicht darum, nach Lust und Laune alles zu ändern. Abschied ist wie Anfang ein bewusster Moment. Wohlüberlegt und doch auch vom Moment geleitet. Hesse beendet seine „Stufen“ mit der Zeile: „Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“

Anfänge und Abschiede sind mehr als Momentaufnahmen. Mehr als Zufälle. Wenn sie zum Glück werden sollen, müssen wir sie mit Augen ansehen, die das Glück auch suchen.



1. Endlich anfangen!

Neues beginnen, das klingt immer so groß und ist doch meist ganz klein. Wir möchten Sie anregen, was Sie vielleicht neu beginnen könnten. Kleine Dinge, gar nicht die großen Dinge. Sie geben Ihnen das Gefühl, dass Sie auch in Ihrem Alltag noch zu Neuem fähig sind. Sie sollten sich immer wieder einen Neuaufbruch gönnen. So zeigen Sie sich, dass Sie nicht eingerostet sind. Sie gönnen sich die Erfahrung, dass Ihr Leben voller Überraschungen ist, die Sie sehen und nutzen können.

Zeitung lesen

Die Informationsflut droht uns mehr und mehr zu verdummen. Wir blättern durch die Zeitungen und zappen uns durch die Programme. Deswegen: Ich will mir heute eine halbe Stunde Zeit nehmen und viele Artikel meiner Zeitung komplett lesen.

Freundschaft pflegen

Der beste Freund ist oft am wenigsten informiert. In Zeiten der Not aber muss er herhalten. Das soll anders werden. Ich rufe heute meinen besten Freund an. Ich brauche ihn. Vielleicht braucht er mich.

Im Treppenhaus grüßen

Für einen Moment kommt man sich näher. Der eine senkt wie beschämt den Kopf. Doch ich will heute der andere sein. Ich sehe meinen Nachbarn an. Seine Augen sind lebendiger, als ich dachte. Mit einem frohen Gruß hellen sich unser beider Gesichter auf.

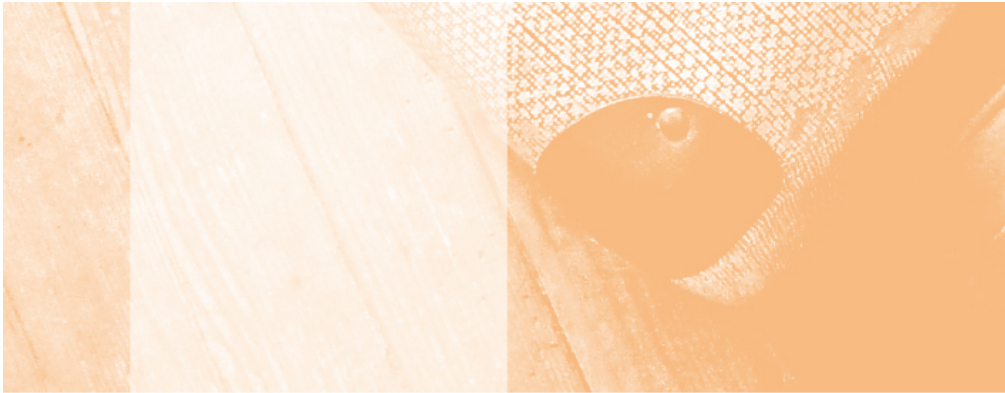
Unbequem sein

Manche Antworten werfen mehr Fragen auf, als sie klären. Ich traue mich heute, eine davon aufzugreifen und auf Verständlichkeit zu drängen. Ich frage nach, bis es mir klar ist. Wenn ich eine andere Meinung habe, dann lasse ich mich nicht abspeisen, sondern bringe mich überzeugend ein, auch wenn es schwerfällt, denn „es liegt im Interesse des Allgemeinwohls, dass es immer Menschen geben muss, die gegen den Strom schwimmen. Nur weiß das Allgemeinwohl das meist nicht“, so wusste schon Lucius Annaeus Seneca im ersten Jahrhundert n. Chr.

Aufmerksam verabschieden

Wer weiß schon, dass „Ade“ und „Adieu“ von „ad deum“ kommen, zu Deutsch: „Zu Gott“. Auch unser „Tschüss“ kommt – bis zur Unkenntlichkeit verkürzt – aus dieser Wurzel. Ich traue mich heute, Menschen in meinem Umfeld aufmerksamer zu verabschieden. Ich gebe einem die Hand und sage ihm einen Dank für eine Kleinigkeit aus der

vergangenen Woche. Ganz im Sinne von Claude Anet, einem französischen Schriftsteller: „Wer liebt und Abschied nimmt, der lebt, um woanders weiterzulieben.“



2. Endlich aufhören!

„Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert!“ Strafen Sie dieses Sprichwort Lügen und kommen Sie sich selber auf die Spur, was Sie daran hindert, endlich aufzuhören, womit Sie schon lange Schluss machen wollten. Unser Tipp für Sie: Weißen Sie Ihre Umgebung in Ihre Pläne ein. Denn auch Ihre Mitmenschen sind betroffen, wenn Sie plötzlich nicht mehr bis tief in die Nacht sitzen bleiben oder morgens plötzlich der Erste am Arbeitsplatz sind. Ihre Kollegen oder Familienangehörigen können Sie auch stützen auf dem Weg, loszulassen und damit Platz zu schaffen für geänderte Lebensgewohnheiten. Manche lassen sich vielleicht sogar mitreißen. Und gemeinsam erarbeiten Sie sich einen Plan, womit jetzt wirklich Schluss sein soll. Sie werden staunen, auf welche Ideen Sie gemeinsam kommen. Und das Staunen ist ja bekanntlich ein wichtiges Einfallstor in unser Leben für das Glück.

Geschwindigkeit überwinden

Immer schneller dreht sich das Rad des Lebens. Ich traue mich, es heute langsamer angehen zu lassen. Schon beim Aufstehen nehme ich mir vor, langsam und bewusst aus dem Bett zu steigen. Im Auto fahre ich weniger als die Höchstgeschwindigkeit. Die Treppenstufen nehme ich einzeln. Ich entdecke, wie ich die Zeit mehr habe, die ich bewusst erlebe.

Zunge zügeln

„Der Tor hat sein Herz auf der Zunge, der Weise aber hat sie im Herzen.“ (Jesus Sirach 21,26) Ein flotter Spruch kann erheitern. Kommentare und Anspielungen können aber auch sehr verletzen. Deswegen halte ich heute bewusst meine Zunge im Zaum. Ich traue mich, heute einmal nicht zu allem und jedem etwas zu sagen. Mein Schweigen macht mich sensibler für eine angemessene Reaktion. „Gesegnet seien jene, die nichts zu sagen haben und den Mund halten.“ Wie recht Oscar Wilde hat.

Offline gehen

„Die Gefahr, dass der Computer so wird wie der Mensch, ist nicht so groß wie die Gefahr, dass der Mensch so wird wie der Computer.“ Was für ein Hilfeschrei von Konrad Zuse (1910–1995), dem deutschen Ingenieur. Deshalb: Heute bleibt mein Computer aus. Keine Mails, kein Chatten, keine Suchmaschine. Die gewonnene Zeit nutze ich für das Gespräch mit echten Menschen. Ich schreibe einen Brief oder bereite eine Einladung für Menschen vor, die ich fast nur noch per Mail kenne.

Andenken begraben

An den Wänden und in den Schubladen häufen sich Steine, Fotos, Zweige und Karten. Ich traue mich, auf meine Erinnerung zu bauen. Ich räume die meisten in eine Schachtel und lasse nur drei übrig. Ich suche einen Ort, an dem ich diese Schachtel vergrabe. Aus der Trennung von den vielen Dingen entsteht neue Kraft für das eine Leben, dass ich zu vollbringen habe.



3. „Yes, we can’t!“

Der Globus erscheint uns immer kleiner. Die Menschheit rückt zusammen. Wir wissen, wie es den Mitmenschen auf der anderen Seite der Halbkugel geht. Was wir auch tun: Es hat Konsequenzen für die ganze Welt. Aber die Tabellen und Informationen, die durchs Internet gejagt werden, sind hochkomplex. Sie erreichen unser Bewusstsein kaum. Was wir alles wahrnehmen und bedenken müssten bezüglich der Folgen unseres Handelns überfordert uns. Was sollen wir tun? Was müssen wir lassen? Was wir auch tun, unser Handeln hat immer auch Nachteile. Und sei es nur für einen einzigen Mitmenschen oder ein anderes Mitgeschöpf auf der Welt.

Ethischer und kommunikativer Burnout

Viele fühlen sich dadurch in ihrem Streben nach Glück ständig bedroht. Sie leiden an einem ethischen und kommunikativen Burnout. Auch den Fernsten können wir uns per Mausklick zum Nächsten machen, und das in beliebiger Zahl. Die Nächstenliebe erhält damit zwar eine globale Komponente, wird aber zusehends mit Blindheit geschlagen: Wir sehen vor lauter „Friends“ den Kollegen von nebenan nicht mehr. Der Kontakt im Netz fühlt sich zwar an, als sei er unmittelbar. In Wirklichkeit ist er jedoch ein Moment-Event, der ebenso schnell weggeklickt werden kann wie er geknüpft wurde. Selten waren so viele Menschen so einsam wie heute. Um der Einsamkeit zu entfliehen, umgeben sie sich mit immer mehr Kommunikationstechnik. Schon mancher hat sich, am Ende entnervt, dann ganz ausgeloggt.

Wir leben schneller und haben immer weniger Zeit

Es setzt sich virtuell fort, was die wachsende Mobilität real schon bewirkt hat. Was uns Auto und Zug an Zeit zu sparen versprochen, verkehrte sich ins Gegenteil: Subjektiv haben wir immer weniger Zeit. Im Kommunikationszeitalter wird dies auf den Raum ausgedehnt: Wir meinen, Zeit zu sparen und unseren Lebensraum zu erweitern, wenn wir uns virtuell vernetzen; stattdessen verbrauchen wir noch mehr Zeit und es wird eng um uns, da uns Menschen und Ereignisse in größten Entfernungen virtuell auf den Leib rücken. Beziehungen können nicht unermesslich ausgedehnt werden. Wir sind endliche Wesen. Beziehungen braucht eine

nachhaltige Pflege. Es geht um Qualität: Um die Qualität der Freiheit, Mitmensch zu sein.

Die Entschleunigerfrage: Wozu?

Der Quantitäts-Hype von Klicks und Reichweiten, Bilanzsummen und Verkaufsquoten muss gedeckelt werden von der Frage: Wozu? Wer weiß dennoch, wofür er das alles weiß, was er wissen kann? Und: Hat sich schon je einer schuldig bekannt, der versagt hat in den Krisen, die jetzt alle beklagen? Wir brauchen eine Ethik der Zukunft. Sie muss die Menschen dazu bringen, die Vergötzung der Zahlen zu beenden und aus dem Menschheitswissen Tugenden wie Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Maß auf die Tagesordnung zu heben.

