



Ingrid Frank

DAS KLEINE BUCH VOM

Seelenfrieden

schlütersche

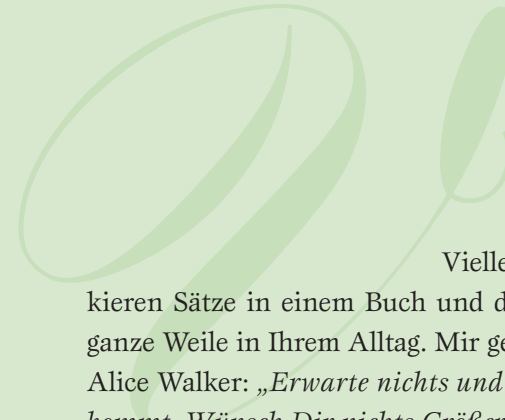
INHALT

Einleitung	9
Ich hetze dem Leben hinterher	12
Auf der Suche nach den Quellen der Kraft	22
In der Wüste sein – Schweigen und Hören	36
In der Tiefe ankommen – Gott entdecken	46
Das Leben bilanzieren	58
Was mir gut tut – Was mir schadet	72
Gesund werden – Achtsam mit mir und anderen	84
Schöpferisch arbeiten – Eigene Werte setzen	100
Das Dunkle akzeptieren	112
Den Seelenfrieden finden	128
Die zehn Schritte	136
Quellenverzeichnis	144
Literaturverzeichnis	147

EINLEITUNG

*Geh auf den Wegen, die Dein Herz Dir sagt, zu dem,
was Deine Augen vor sich sehen*

(Koh 11, 9)



Vielleicht kennen Sie das: Sie markieren Sätze in einem Buch und diese Sätze begleiten Sie eine ganze Weile in Ihrem Alltag. Mir geht es so mit den Worten von Alice Walker: „*Erwarte nichts und lebe genügsam von dem, was kommt. Wünsch Dir nichts Größeres als Dein eigenes Herz.*“

Der Taufspruch für meine Tochter Jule weist in eine ähnliche Richtung: „*Geh auf den Wegen, die Dein Herz Dir sagt, zu dem, was Deine Augen vor sich sehen*“, lautet er. Er steht im Alten Testament, im Buch des Weisheitspredigers Kohelet.

Als ich damit begann, dieses „kleine Buch vom Seelenfrieden“ zu schreiben, kramte ich diese Sätze wieder aus der Schublade hervor, um sie neu zu buchstabieren.

Seelenfrieden ist ein Wort, das nachklingt: „Seelenfrieden“ – den Frieden in der eigenen Seele finden, bei sich selbst ankommen, Ich sein, einfach da sein. Der Klang dieses Wortes weckt

eine tiefe Sehnsucht. Wer möchte nicht den Frieden in sich selbst finden, sich selbst kennen und annehmen? „*Unruhig ist mein Herz, bis es Ruhe findet in Dir*“, schrieb schon Augustinus, Bischof und Gelehrter, um 300 nach Christus in Nordafrika. Offensichtlich ist der Wunsch nach Seelenfrieden alt – und ebenso offensichtlich ist es schwer, diesen Seelenfrieden zu finden.

Es ist ein Ziel, das jenseits der üblichen Anforderungen liegt. Wir sind es gewohnt, dass man uns „Beine macht“. Wir fühlen uns nachdrücklich aufgefordert, wenn jemand schreibt: „Machen Sie mehr aus Ihrem Leben!“ – „Nutzen Sie Ihre Zeit intensiver!“ – „Seien Sie effizienter, flexibler, mobiler!“

Wir werden im Alltag von vielen Herausforderungen bedrängt und es kostet erhebliche Kraft, das alltägliche Pensum zu leisten. Zeitweise beschleicht uns die Angst, im Wettlauf um Ansehen, Arbeit, Geld, Aussehen oder Gesundheit nicht mithalten zu können. Wir befürchten, dass wir zu denen gehören, die auf der Strecke bleiben, die nicht „erfolgreich“ im Leben stehen. Immer neue Ansprüche werden an uns gestellt und unsere eigenen Erwartungen an uns selbst hören nicht auf zu wachsen. Wir wollen sein, wie „man“ zu sein hat. Wir wollen leben, wie „man“ heute lebt. Ob uns das wirklich gefällt, fragen wir uns dabei kaum noch. „Es heißt doch immer, man sollte ...“

Die Suche nach dem Seelenfrieden ist fast so alt wie die Menschheit und so stehen in jedem Kapitel dieses Buches alte und neue Texte spiritueller erfahrener Männer und Frauen aus unterschiedlichen Zeiten. Es sind Gebete, Zitate, manchmal auch Wünsche, die Sie begleiten und weiterführen können.

Sie werden entdecken, dass es die Erfahrung von Gelassenheit, Vertrauen und Glauben wirklich gibt. Wir können uns für dieses Leben rüsten, wenn wir immer mehr aus unserer Mitte leben, wenn wir den „Seelenfrieden“ finden.

Wenn wir aus unserer Mitte leben, können wir offen sein für andere. Wir werden weniger Angst haben, wenn wir in uns und über uns hinaus sehen. Es kann uns gelingen, hinter den Dingen Gott zu erfahren. In poetischer Schlichtheit beschreibt ihn das Alte Testament mit den Worten „Ich bin der Ich-binda“ (Ex 3,14).

So wird es möglich, die Wege zu gehen, die Kohelet beschreibt.

Die Beispiele, Texte und Übungen in diesem Buch mögen Ihnen Anregung und Hilfestellung für ihren eigenen Weg sein.

Ingrid Frank

Mögest du alle Tage deines Lebens wirklich leben!

Jonathan Swift



ICH HETZE DEM LEBEN HINTERHER

Vom Seelenfrieden sind wir normalerweise weit entfernt. In unserem Alltag regiert die Hektik. Wir alle (oder die meisten von uns) wollen den Erfolg, streben nach einem besseren und sicheren Leben. Dazu gehört vor allem eines: Arbeit. Schließlich brauchen wir Geld, um Haus, Wohnung, Auto und das Leben überhaupt bezahlen zu können. Dabei passiert es leicht, dass uns ein Übermaß an Arbeit den Blick aufs Wesentliche verstellt. Vielleicht erkennen Sie sich im folgenden Beispiel wieder:

„Mir geht es am besten, wenn ich arbeite!“ Karen, Mitte 40, Personalchefin eines mittleren Unternehmens, gehört zu den innovativen Kräften ihres Unternehmens, sie denkt und handelt kreativ, flexibel, schnell.

Dass sie weit mehr als acht Stunden täglich arbeitet, stört sie dabei nicht. Sie nimmt in der Regel jede Herausforderung begeistert an. Ihre Rolle als Ansprechpartnerin für die Kollegen im

Betrieb liegt ihr am Herzen: Sie möchte für alle da sein und gleichzeitig zur höchsten betrieblichen Effektivität beitragen.

Karen genießt es, regelmäßig Konferenzen, Fortbildungen und „Meetings“ in anderen Städten zu besuchen. Das „Business-Class-Ticket“ ermöglicht ihr den Komfort, den sie sich wünscht. Mit ihrem Laptop kann sie jederzeit und überall arbeiten – und sie tut das auch. Es gibt Zeiten, da kehrt Karen nur noch zur Stippvisite nach Hause zurück, zum „Wäschewechseln“, wie sie sagt. Ihr leerer Kühlschrank ist fast ein Statussymbol, auf das sie gern verweist. Sollen doch die anderen beim Supermarkt Schlange stehen, sie geht ins Bistro.

Privatleben, Freunde, Hobbys – dafür hat Karen kaum Zeit. Längere Urlaube sind ihr ohnehin ein Gräuel. „Nach ein paar Tagen werde ich unausstehlich! So ohne Arbeit, ohne Aufgabe – wozu muss ich mich länger als eine Woche ausruhen?“, diese Antwort gibt Karen gern, wenn andere von drei Wochen Erholungsurlaub berichten.

Das heißt, sie gab diese Antwort bislang. Seit einigen Monaten gibt es Veränderungen in ihrer Firma. Karens Chef hat Entlassungen angekündigt und auch Karens Aufgabenfeld wird sich verkleinern. Karens Job, der Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens, ist gefährdet. Wie ihre bislang klar gezeichnete berufliche Laufbahn weitergeht, ist plötzlich unklar. Karen fühlt sich wie vor einer Nebelwand.

Zum ersten Mal hat Karen keinen flotten Spruch parat. Sie kennt nur den Satz ihres Vaters, der ihr das Scheitern noch deutlicher vor Augen zu führen scheint: „Willst du wissen, was

in Dir ist, so handle.“ Unter „Handeln“ hatte Karen bislang „Arbeiten“ verstanden und insofern hat der Ausspruch jetzt eine dornige Komponente. Sie kann nicht handeln. Ausgerechnet sie, der es umso besser geht, je mehr Arbeit sie hat, hat jetzt weniger Arbeit.

Mit dem unguuten Gefühl, dass sich ihr Leben auf ungeahnte Weise verändern wird, fährt Karen in ein schon länger geplantes Wellness-Wochenende. Karen hat Angst. Angst davor, leer und ziellos dazustehen. Wer ist sie noch, wenn ihre Arbeit wegbricht? Vor ihrem inneren Auge leuchtet das Wort „Krise!“



Dass es vor allem die Arbeit ist, die unser Innerstes zusammen hält, die unserem Leben Struktur verleiht, das kennen wir. Es ist beileibe keine Erfahrung der Neuzeit. Vor mehr als 900 Jahren musste sich selbst ein Papst der Kritik an seiner Arbeitsweise stellen. Ein guter Freund und Lehrer schrieb ihm:

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei Deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. Ich fürchte, dass Du, eingekleidet in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest; dass Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus heilsamen Schmerz entledigst.

Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach

an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst. Du fragst an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz hart wird. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei; denn wenn Du jetzt nicht erschrickst, ist Dein Herz schon so weit.

Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben? Darin lob ich Dich nicht. Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du dich selbst verloren hast?

Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum sollst einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?

Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal: Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da ...“

Der Absender dieses Briefs war der Zisterziensermönch Bernhard von Clairvaux (1090–1153). Der Empfänger niemand Geringerer als Papst Eugen II. Gute 900 Jahre sind seit diesem Brandbrief vergangen, doch es ist verblüffend, welche machtvolle Bedeutung diese Zeilen über Zeit, Haltung und Lebensumstände hinweg auch heute noch haben. Bernhard von Clairvaux erweist sich als überaus kenntnisreicher Seelenkenner:

„Warum sollst einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?“

Dies ist der sprichwörtliche Finger in der Wunde. Wir kümmern uns um alles, aber zu aller Letzt um uns selbst. Manchmal müssen wir fast dazu gezwungen werden, eine Pause einzulegen.



Für Karen werden die verwirrenden Tage ihrer Krise Anlass zum Nachdenken. Sie fragt sich zum ersten Mal, was es bedeutet, „wirklich zu leben“. Sie kann ihr Sein nicht recht begreifen. Etwas für sie selbst nicht genau Fassbares stimmt sie traurig und lustlos. Etwas entzieht den Dingen ihren Sinn und nimmt dem Alltag die Farbe. Die gradlinige, vorwärts strebende Karen spürt, dass sie mehr als die routinemäßige Fitness braucht, um das wirkliche Leben zu finden.

Wir müssen es nicht so weit kommen lassen, dass uns äußere Umstände zum Innehalten zwingen. Sich regelmäßige Auszeiten nehmen, um der eigenen Befindlichkeit nachzuspüren, ist einfach – es hilft, unabhängig von allem Handeln und Tun, „bei sich“ zu bleiben.

Solche Auszeiten können kleine Pausen im Alltag sein: eine in Ruhe genossene Tasse Tee, das gedankenverlorene aus dem Fenster schauen während einer Zugfahrt, eine Stunde auf der Parkbank oder im Café ... Es gibt viele Gelegenheiten, innezuhalten.

„Ich arbeite, also bin ich.“

Was löst dieser Satz in Ihnen aus?



„Mögest du alle Tage deines Lebens wirklich leben!“

„Wirklich leben“, was ist das für Sie?



Was wünschen Sie sich vielleicht schon lange?



Was wäre notwendig, um diesen Wunsch zu realisieren?

Wie sähe der erste Schritt dahin aus?

Was benötigen Sie, um diesen Schritt zu gehen?

Setzen Sie sich für einen Moment aufrecht hin, öffnen Sie ihre Hände und beobachten Sie aufmerksam das Ein- und Ausatmen der Luft durch die Nasenlöcher, den Lebensstrom der Sie versorgt. Versuchen Sie nicht den Atem zu beeinflussen oder zu verändern, sondern beschränken Sie sich darauf, ihn wahrzunehmen. Stellen Sie sich vor, wie Sie neue Energie, Kraft, Geist, Leben einatmen und wie Sie Ihre Ungereimtheiten, Ihre Ängste und Sorgen mit dem Atem abgeben. Wenn Sie mögen, finden Sie ein Wort, einen Satz, der Ihr Ein- und Ausatmen unterstreicht (z. B. „Ein – Aus“; „Le-ben“; „Wer-den“; „nehmen-geben“, „Ich bin“;...) und wiederholen Sie ihn beim Atmen.

WEG-WEISENDES

Sorge nicht um das, was kommen mag,
weine nicht um das, was vergeht;
aber Sorge, dich nicht selbst zu verlieren,
und weine, wenn du dahintreibst
im Strome der Zeit,
ohne den Himmel in Dir zu tragen.

Friedrich D.E. Schleiermacher

Gott achtet mich, wenn ich arbeite,
aber er liebt mich, wenn ich singe.

Rabindranath Tagore

Du wirst um so mehr etwas sein, je weniger
du in allem sein willst.

Johannes vom Kreuz

Herr,
dass unser Leben
mehr werde als
ein hektischer Ablauf
von Stunden, Tagen,
Jahren und Jahrzehnten,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Erfülltsein.

Herr,
dass unser Leben
mehr werde als
ein ungeordneter Haufen
von Gedanken, Wünschen,
Begierden und Erwartungen,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Ziel.

Herr,
dass unser Leben
mehr werde als
eine zufällige Reihe
von Handlungen, Taten,
Werken und Leiden,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Gelingen.

Herr,
dass unser Leben
mehr werde,
die Erfahrung von Sinn
darin sei,
danach sehnen wir uns,
darum bitten wir.
Amen.

Alois Albrecht