

TEXTE, DIE GUT TUN 1

DEKALOG DER GELASSENHEIT

Zehn Punkte, die durch den Tag führen können.

1. Nur für heute werde ich mich bemühen den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
2. Nur für heute werde ich die größte Sorge für mein Auftreten pflegen: vornehm in meinem Verhalten. Ich werde niemanden kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren, nur mich selbst.
3. Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin, nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.
4. Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
5. Nur für heute werde ich 10 Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
6. Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen und ich werde es niemanden erzählen.
7. Nur für heute werde ich etwas tun, was ich keine Lust habe zu tun. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.
8. Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht daran, aber ich werde es aufsetzen und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: Vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.
9. Nur für heute werde ich fest glauben, auch wenn die Umstände etwas anderes zeigen sollten, dass die gütige Vorsehung Gottes sich mich kümmert, als gebe es sonst niemanden auf der Welt.
10. Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben mich an allem zu freuen, was schön ist und an die Güte zu glauben. Mir ist es gegeben, das Gute über zwölf Stunden zu wirken. Es könnte mich entmutigen zu denken, dass ich es das ganze Leben durch vollbringen muss.

Von Papst Johannes XXIII

GÖNNE DICH DIR SELBST

Bernhard von Clairvaux schreibt an seinen früheren Mönch Papst Eugen III:

„Wo soll ich anfangen?

Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Ich fürchte, dass du eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest; dass du dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und 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.

Wenn du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst, soll ich dich da loben?

Darin lob ich dich nicht.

Ich glaube, niemand wird dich loben, der das Wort Salomons kennt: „Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit.“ (Sir 38,25)

Und bestimmt ist es der Tätigkeit selbst nicht förderlich, wenn ihr nicht die Besinnung vorausgeht.

Wenn du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1 Kor 9,22), lobe ich deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist.

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. Denn was würde es dir nützen, wenn du – nach dem Wort des Herrn (Mt 16,26) – alle gewinnen, aber als einzigen dich selbst verlieren würdest?

Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum sollest einzig du selbst nichts von dir haben?

Wie lange bist du noch ein Geist, der auszieht und nie wieder heimkehrt (Ps 78,39)?

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 dich dir selbst. Ich sag 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, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

BERNHARD VON CLAIRVAUX

DU, ES IST AN DIR ...

Du entscheidest auch,
wer du in Zukunft sein wirst.
Aber dazu musst du auf dich achten,
musst dich suchen, finden
und wieder neu suchen.
Es gibt noch Bereiche in dir,
die voller Geheimnisse sind.
In dir schlummern Kräfte,
die eingesetzt werden wollen.
Es gibt Gedanken in dir,
die sich noch verstecken
und auf ihre Zeit warten.
Die Möglichkeiten, die vor dir liegen,
sind nicht unbegrenzt.
Aber wenn du das tust,
was du begriffen hast
und was möglich ist,
wirst u dich erweitern
und das Leben führen,
das du als lebenswert empfindest.

Du, es ist an dir,
dich Stück um Stück
zu erfinden.
ULRICH SCHAFFER

AUGENBLICKE

Wenn ich mein Leben
noch einmal leben könnte,
im nächsten Leben, würde ich versuchen,
mehr Fehler zu machen.
Ich würde nicht so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen.

Ich wäre ein bisschen verrückter,
als ich gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.
Ich würde nicht so gesund leben.

Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen,
nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt,
aus diesen besteht nämlich das Leben;
nur aus Augenblicken; vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn an
bis in den Spätherbst hinein barfuss gehen.

Und ich würde mehr mit Kindern spielen
Wenn ich das Leben noch vor mir hätte.
Aber sehen Sie... ich bin 85 Jahre alt und weiß,
dass ich bald sterben werde.
JORGE LUIS BORGES

ÄNDERE DICH NICHT!

Jahrelang war ich neurotisch. Ich war ängstlich und depressiv und selbstsüchtig. Und jeder sagte mir immer wieder, ich sollte mich ändern. Und jeder sagte mir immer wieder, wie neurotisch ich sei.

Und sie waren mir zuwider, und ich pflichtete ihnen doch bei, und ich wollte mich ändern, aber ich brachte es nicht fertig, so sehr ich mich auch bemühte.

Was mich am meisten schmerzte, war, dass mein bester Freund mir auch immer wieder sagte, wie neurotisch ich sei. Auch er wiederholte immer wieder, ich sollte mich ändern.

Und auch ihm pflichtete ich bei, aber zuwider wurde er mir nicht, das brachte ich nicht fertig. Ich fühlte mich so machtlos und gefangen.

Dann sagte er mir eines Tages: „Ändere dich nicht. Bleib, wie du bist. Es ist wirklich nicht wichtig, ob du dich änderst oder nicht. Ich liebe dich so, wie du bist. So ist es nun einmal.“

Diese Worte klangen wie Musik in meinen Ohren: „Ändere dich nicht, ändere dich nicht ... ich liebe dich.“

Und ich entspannte mich, und ich wurde lebendig, und Wunder über Wunder, ich änderte mich!

Jetzt weiß ich, dass ich mich nicht wirklich ändern konnte, bis ich jemanden fand, der mich liebte, ob ich mich nun änderte oder nicht.

Liebst du mich auf diese Weise, Gott?

ANTHONY DE MELLO

ERFAHRUNGEN MACHEN

Versuche, die Katze nachzumachen, die vor dem Haus in der Sonne liegt. Wenn dich jemand stören will, sag: Ich bin jetzt eine Katze.

Mache ein Verzeichnis der Menschen, Tiere und Pflanzen, die in deinen Träumen auftreten, wenn möglich mit Zeichnungen. Vergiss auch die lebendigen Dinge nicht. Später kannst du versuchen, die Landkarte deiner Nächte aufzunehmen. Sie wird dir nützliche Dienste leisten.

Sitze still und horche auf die Verdauungsgeräusche des Hauses, in dem du wohnst.

Was ist dein größter Wunsch? Kennst du ihn? Sag ihn deinem Partner, deiner Partnerin, Freund, Freundin... Es ist wichtig, dass sie ihn wissen.

Wann hast du das letzte Mal geweint? Zeige es, wenn du traurig bist.

Geh in den Wald und suche deinen Baum. Vielleicht hat er schon lange auf dich gewartet. Wenn du dich an seinen Stamm lehnst, gibt er dir Kraft.

Vor dem Einschlafen stell dir vor, du gehst selber ins Traumland. Mache aus Schlaf Paläste, Blumen, Luftballons, was dir gefällt. Du kannst auch fliegen, wie du weißt.

Schreib einen langen Brief und schick ihn ab.

Geh in die Nacht hinaus, wenn ein funkelnder Sternenhimmel ist, und bleibe so lange draußen, bis du gemerkt hast, dass der Weltraum bis zu dir reicht. Das ist gar nicht schwierig.

Leg dich auf den Teppich und Spiel den Toten.

Nachdem die Sonne untergegangen ist, zünde Licht in deinem Zimmer nicht an. Erlebe die Dämmerung, bis es ganz dunkel geworden ist.

Gehe langsam in der Wohnung herum und suche den Platz auf dem Boden, wo du wirklich gerne sitzen möchtest. Mach es dir nicht zu leicht, bis du deinen Ort

gefunden hast. Dann setz dich hin und genieße es, endlich dort angekommen zu sein.

NACH HUBERTUS HALBFAS

GOTT FRAGT MICH

Ich habe für dich die Berge erschaffen.
Warum wanderst du nicht?

Ich habe dir Kinder geschenkt.
Warum hast du keine Zeit für sie?

Ich habe für dich Bücher schreiben lassen.
Warum liest du nichts?

Ich habe für dich Bilder malen lassen.
Warum betrachtetest du nichts?

Ich habe dir eine Stimme geschenkt.
Warum singst du nicht?

Ich habe dir einen Leib geschenkt.
Warum bewegst du ihn nicht?

Ich habe dir Gefühle geschenkt.
Warum verdrängst du sie?

Ich habe für dich Quellen fließen lassen.
Trinken musst du selber!

MARTIN GUTL

Gott schaut auf dich, wer immer du seist, so wie du bist, ganz persönlich.

Er ruft dich bei deinem Namen.

Er sieht dich, versteht dich, wie er dich schuf.

Er weiß, was in dir ist, kennt dein Fühlen und Denken, weiß um deine Anlagen und Wünsche.

Er sieht dich an deinem Tag der Freude und an deinem Tag der Trauer.

Er fühlt deine Hoffnungen und Prüfungen.

Er nimmt Anteil an deinen Ängsten und Erinnerungen.

Er umfängt dich ringsum und trägt dich in seinem Arm.

Er liest in deinen Zügen, ob sie lächeln oder Tränen tragen, ob sie blühen an Gesundheit, oder welken an Krankheit.

Er schaut auf deine Hände und Füße voll Zärtlichkeit.

Er horcht auf deine Stimme, vernimmt das Klopfen deines Herzens, fühlt deinen Atem...

KARDINAL JOHN HENRY NEWMAN