
Gert Böhm / Johannes Pausch

Nimm deine Zeit an die Hand

GERT BÖHM / JOHANNES PAUSCH

Nimm deine
Zeit
an die Hand

Kleine Schritte zum guten Leben

KREUZ

© KREUZ VERLAG

in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011

Alle Rechte vorbehalten

www.kreuz-verlag.de

Umschlaggestaltung: agentur IDEe

Umschlagfoto: © corbis

Autorenfotos: © privat

Innengestaltung und Satz: agentur IDEe

www.agenturidee.de

Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe

www.fgb.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-61100-1

Inhalt

Vorwort	8
1. Lebensrhythmus als Kraftquelle	10
Vom Geheimnis des Atems	12
Leben als Wellenbewegung	14
Hand aufs Herz – das Zentrum der Liebe	16
Genieße das Wochenende	18
Gute Gespräche	20
Die Rhythmen der Zeit	22
Der Baum ist wie ein Mensch	24
Die kreative Pause	26
Der gute Schlaf	28
Flagge zeigen	30
Allein und Gemeinsam	32
Die Gier erfüllter Wünsche	34
Gläubige leben länger	36
Im richtigen Schritt	38
Die Seele isst mit	40
Ruhe und Bewegung	42
2. Rituale geben Halt	44
Vom bewussten Tagesbeginn	46
Dem Tag ein gutes Ende geben	48
Die Geste der Umarmung	50
Von der Kunst, gastfreundlich zu sein	52

Die Kraft der Mahlzeit	54
Die Brücke zu unseren Toten	56
Wer teilt, wird reicher	58
Einschlaf-Rituale	62
Den Jahreskreis feiern	64
3. Berührungen mit Gott	66
Die Almwiese schwingt in C-Dur	68
Von heilsamen Klängen	70
Die Macht der Bilder	72
Wenn Wasser heilt	74
Meditation für Anfänger	76
Die Seele reist langsam	78
Kraft der Gedanken	80
Die Kostbarkeit der Stille	82
Wachstum beginnt im Dunkeln	84
4. Was Beziehungen schenken	86
Zeit für den Käfer	88
Der innere Tacho	90
Alleine leben	92
Reform des Herzens	94
Die Mutterwunde	96
Die Vaterwunde	98
Spiel und Leben	100
Nähe braucht Distanz	102
Abschließen – das Testament	104

5. Achtsamkeit und gutes Leben 106

Aufräumen tut gut	108
Verlust und Verzicht als Chance	110
Spielräume für die Seele	112
Mit Dankbarkeit zu echter Freude	114
Abgepackte Kalorien?	116
Stärke durch Demut	118
Träume verstehen	120
Der unsichtbare Affe	122
Die Lehre vom indischen Bergtal	124
Zwillingstugenden	126
Die Ohren der Seele	128
Loslassen	130
Murren zerstört das Leben	132
Das rechte Maß	134
Versuchungen begegnen	136
Mit den Grenzen leben	138

Vorwort

Die Idee zu diesem Buch geht auf eine Artikel-Serie in der bayerischen Regionalzeitung *Frankenpost* zurück. In der Rubrik „Denkanstöße“ wurde im Wochenrhythmus jeweils ein Beitrag zur Spiritualität im alltäglichen Leben veröffentlicht. Die Themen sollten den Menschen Mut machen und Wege aufzeigen, wie man mit kleinen Schritten das Leben gut gestalten kann.

Die ungewöhnlich vielen und sehr positiven Reaktionen der Leserinnen und Leser ließen darauf schließen, dass es ein hohes Bedürfnis nach spirituellen Anstößen gibt, die in kleinen „Happen“ angeboten werden.

Die in der *Frankenpost* veröffentlichten Beiträge wurzeln in einer jahrelangen Zusammenarbeit zwischen dem Benediktinermönch Dr. Johannes Pausch und dem Journalisten Gert Böhm. In dieser Autorengemeinschaft sind zahlreiche Bücher über die spirituellen Zusammenhänge von Leib und Seele entstanden: über die Bedeutung von Lebensrhythmen für die Gesundheit, Ausgewogenheit und innere Zufriedenheit der Menschen; über Stabilität verleihende Alltagsrituale; über „Schöpfungsbilder“, in denen der Mensch Gott erfahren kann; über die Chancen und Gefahren in Beziehungen sowie über Einübung von Achtsamkeit im Leben.

Für das vorliegende Buch wurden die Schönsten der „Denkanstöße“ ausgewählt. Sie wenden sich an Menschen, die in sich die Sehnsucht nach einem guten Leben spüren – und dafür Anregungen suchen, ohne überfordert zu werden. Die „spirituellen Mosaiksteine“ eignen sich als Minuten-Lektüre nach dem Aufstehen, bei einer Tasse Kaffee oder vor dem Einschlafen – man muss das Buch nicht von vorne bis hinten lesen, sondern kann nach Lust und Laune quer blättern. Auch wer wenig Zeit hat, hat Sehnsucht nach dem guten Leben. Dieses Büchlein möchte helfen, sich auf den Weg zu machen. In kleinen Schritten.



1.
Lebens-
rhythmus
als Kraftquelle

Immer mehr Menschen spüren in sich die Sehnsucht, zu innerer Harmonie zurückzukehren: zu Angstfreiheit, Ruhe und Gelassenheit. So eine Veränderung geschieht nicht von selbst. Ein erster Schritt kann sein, den Rhythmus des Lebens bewusst zu beachten: die Ausgewogenheit von Wachen und Schlafen, von Bewegung und Ruhe, von Spannung und Entspannung, von Arbeit und Pause, den Essrhythmus und den Rhythmus der Jahreszeiten. Wer nicht beliebig in den Tag hinein lebt, wird diese Rhythmen und ihre heilsame Wirkung auf sein Leben spüren.

Vom Geheimnis des Atems

Der Atem gehört zu den wichtigsten Rhythmen unseres Lebens. Mit jedem Atemzug nimmt der Mensch Sauerstoff auf, wandelt ihn im Körper in Lebensenergie um und gibt beim Ausatmen Kohlenstoff-Energie ab, die wiederum unsere Pflanzen für ihr eigenes Leben brauchen. Dieser ewige Kreislauf von Geben und Nehmen ist ein Rhythmus der Schöpfung. Mensch und Natur sind im Atemrhythmus direkt miteinander verbunden und aufeinander angewiesen. Daher ist der Atem ein Zeichen der Solidarität in der Schöpfung – eine wunderbare, universale Gemeinschaft, bei der jeder Einzelne nimmt und gibt.

Ob Grashalm im Garten oder brasilianischer Regenwald, ob Kopfsalat oder Mammutbaum: Jedes Blatt, jeder Baum erzeugt mit Hilfe der Sonne den Sauerstoff, ohne den Menschen und Tiere nicht leben können. Die Pflanzen verschenken ihn an die Lebewesen – und die geben ihn in der Verbindung mit Kohlenstoff wieder zurück an die Natur, die ohne dieses Geschenk ebenfalls nicht existieren kann.

Der Atemrhythmus ist ein großes solidarisches Gesetz, in dem alle Geschöpfe miteinander verbunden sind. Jeder trägt in diesem Kreislauf Verantwortung für den anderen – er schenkt und wird beschenkt. Dabei stehen Geben und Nehmen immer im ausgewogenen Verhältnis zueinander – keiner bereichert

sich auf Kosten der anderen. Die Schlüsselblume kann nur wenig Lebensenergie an Tiere und Menschen abgeben, braucht aber selbst nicht viel Lebensenergie zurück. Die dampfenden, atmenden Regenwälder am Amazonas versorgen einen ganzen Kontinent mit Sauerstoff und müssen zum Dank dafür sorgsam gepflegt werden.

Diese kosmische Solidargemeinschaft gleicht einem gigantischen Netzwerk, in dem alle Teilnehmer untereinander wie mit silbernen Fäden verbunden sind. Das Mysterium des Atems ist ein Geschenk, das in der Schöpfung alle Lebewesen, alle Pflanzen, die ganze Erde miteinander verbindet und vereint.

In allen Kulturen und Religionen gilt der Atem auch als ein therapeutisches Mittel, um den Seelenzustand des Menschen zu verbessern. Durch die bewusste Regulierung des Atems ist es möglich, bestimmte Körperfunktionen und seelische Befindlichkeiten in eine ausgewogene Balance zu bringen. Und in der Meditation oder beim Gebet kann der ruhige, rhythmische Atem das Tor zu tiefen spirituellen Erfahrungen öffnen.

Leben als Wellenbewegung

Das Leben ist ein dynamischer Prozess, der sich im ständigen Werden und Vergehen entwickelt – nicht geradlinig, sondern in Wellenbewegungen: mal vom Mangel zum Überfluss, mal von der Enttäuschung zur Freude oder zwischen Wut und Gelassenheit. Viele Menschen zerbrechen an dem ständigen Auf und Ab, weil sie immer und sofort alles besitzen wollen. Sie begreifen nicht, dass ein Leben auch Zeiten braucht für eine Kurskorrektur, für Pausen, für eine Neuorientierung.

Wer das missachtet, wird Rückschläge erleiden – vom Herzinfarkt bis zur Scheidung, vom verlorenen Arbeitsplatz bis zur Depression. Das Leben lässt sich auf Dauer nicht betrügen und belügen. Irgendwann bricht jedes Kartenhaus in sich zusammen.

Mit der goldenen Regel vom rechten Maß bringt ein Mensch sein Leben wieder in den richtigen Rhythmus. Dann kann auch Verzicht zum Gewinn werden – die Fastenzeit ist dafür ein gutes Beispiel.

In fast allen Religionen und Weisheitslehren wird eine jährlich wiederkehrende Fastenzeit empfohlen, weil sie dem Menschen gut tut und zur inneren Umkehr führt. Sich im Leben zurückzunehmen führt zu einer Reduktion, die dem Menschen Freiraum für neue Energie schafft und sein Bewusstsein erweitert.

Denn Völlerei und Übermaß – geistig, körperlich und seelisch – zerstören das Leben. Im Mangel kann sogar die höchste Form von Fülle entstehen, die sich in der Sehnsucht nach einem guten Leben ausdrückt.

In der Askese hört der Mensch wieder seine innere Stimme, die in der lärmenden Welt oft nicht wahrnehmbar ist, und ordnet sich in Demut in den großen Zusammenhang der Schöpfung ein.

Hand aufs Herz – das Zentrum der Liebe

Neben dem Atem ist der Herzschlag beim Menschen der wichtigste Rhythmus. Jeder weiß: Ist er gestört, kommt es zu Erkrankungen. Das Herz ist ein Muskel, der ein Leben lang ununterbrochen arbeitet. Er zieht sich zusammen und öffnet sich, immer und immer wieder, siebzig, achtzig, manchmal hundert Jahre lang – zigmillionen Schläge ohne Unterbrechung.

Eine Möglichkeit, die eigene Lebendigkeit zu spüren, besteht darin, den Herzschlag bewusst wahrzunehmen. Dabei hilft es vielleicht, ihn mit der Hand zu erspüren. Die häufige Redensart „Hand aufs Herz“ meint, dass der Mensch in sich zu seiner Wahrheit findet. Er berührt dabei nicht nur sein Herz, sondern in der Tiefe auch seine innere Grundhaltung.

Den Herzschlag kann man am besten wahrnehmen, wenn man in Ruhe ist. Andererseits ist es sinnvoll, das Herz jeden Tag einmal richtig auf Touren zu bringen – bei einem flotten Spaziergang, beim Joggen, Schwimmen oder auf dem Fahrrad. Das tut dem Herzen gut – man darf es nur nicht übertreiben, indem man ihm keine Ruhephase gönnt.

Diese notwendige Erholung für das Herz wird von vielen Menschen nicht oder zu wenig ernst genom-