

Handwritten notes in various colors (black, blue, red, yellow) and styles, including names like 'LIG', 'EDV', 'Dipl.-Ingenieur', 'Abflug Mailand', and dates like '14.00' and '11.00'. Some notes include '543/20' and '16.00'.

*Stono*  
*gehen in Stück.*  
*20.00 Theater (Karten??)*  
*16.00*

# RUPERT LAY

ICH HALTE  
DIE ZEIT AN  
EIN BUCH, ZU SICH  
SELBST ZU FINDEN

**Bernward**

RUPERT

LAY

ICH HALTE

DIE ZEIT AN

EIN BUCH, ZU SICH  
SELBST ZU FINDEN

**Bernward**

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Ich halte die Zeit an:** ein Buch, zu sich selbst zu finden /

Rupert Lay. – 2. Aufl. – Hildesheim: Bernward, 1994

ISBN 3-89543-034-X

NE: Lay, Rupert [Hrsg.]

Bibelstellen nach: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© Katholische Bibelanstalt, Stuttgart 1980

1. Auflage 1991

2. Auflage 1994



© Verlagsgesellschaft Benno-Bernward-Morus mbH, Hildesheim

Titelgestaltung: Hagenhoff und Partner, Osnabrück

Layout: Lutz Engelhardt, Hildesheim

Herstellung: Hagemann-Druck, Hildesheim

ISBN 3-89543-034-X

## Was fällt mir ein, wenn ich an Zeit denke?

Ich habe keine Zeit.

Zeit ist Geld.

Zeit ist die knappste aller Ressourcen.

Es gab eine Zeit, da ich noch nicht war — und es wird eine Zeit geben, in der ich nicht mehr bin. Mein Leben währt einige Jahrzehnte. Es ist eingebettet in Jahrtausenden vor mir und Jahrtausenden, die mir folgen werden.

Ist mein Leben noch wichtig vor dem Anspruch einer „Allmächtigen Zeit“?

Und diese Zeit soll ich anhalten?

Nein, nicht diese, sondern meine Zeit. Die Zeit, die mir gegeben wurde, etwas auf dieser Welt zu verändern. Ist es nur wichtig, irgend etwas irgendwie zu verändern? Oder kommt es darauf an, was ich wie und wann und zu wessen Nutzen verändere?

Zu wissen aber über das Was und Wie und den Nutzen für wen, das erzwingt ein Innehalten. Es ist nur möglich, wenn ich außer mir bin und zugleich in meiner eigenen Mitte! Nur hier ist der Ort, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden zu können.

Ich muß also aus den Zwängen der Zeit heraustreten, um meinen eigenen Standort kennenzulernen. Und den Weg, der von ihm fortführt in ein Leben, das ich selbst lebe. Andernfalls werde ich gelebt von den oft nur scheinbaren Wichtigkeiten, den oft nur vermeintlichen Erheblichkeiten des Augenblicks.

Leben lernen, um nicht gelebt zu werden von allen möglichen Zwängen, vom Zwang zu handeln und zu entscheiden, vom Zwang, Erfolg, Ansehen, Einfluß zu optimieren, vom Zwang, es anderen recht machen zu wollen, zu müssen. Nicht allein die zwanghaften Ansprüche des Faktischen dürfen mich führen, sondern meine eigenen Wertorientierungen müssen mir Richtung weisen.

Um mich nicht im Dschungel der Notwendigkeiten zu verirren, kommt es darauf an, gelegentlich einen Kompaß zu norden — die Richtung zu prüfen, in die hinein ich lebe. Gelegentlich muß ich innehalten und auf die Karte schauen, um festzustellen, ob ich mich verfahren habe.

Das bedarf des Überwindens der Zwänge. Es kommt darauf an, die Zeit anzuhalten, deren nur scheinbar zu schneller Fluß die Heimat vieler Zwänge ist.

In der Zeitlosigkeit der Freiheit allein kann ich erkennen, wer ich wirklich bin und wohin mein Weg wirklich führen muß, damit mir mein Leben gelingt.

Freiheit, das ist vor allem die Fähigkeit und Bereitschaft, selbstverantwortet sein Leben zu leben. Aber delegiere ich nicht diese Selbstverantwortung auf die Zwänge des Alltäglichen? Bestenfalls in einigen Sternstunden meines Lebens, in denen Weichen mir die Chance bieten, Richtung zu ändern, bin ich fähig und bereit, selbstverantwortet mein Leben zu gestalten. Doch solche Weichenstellungen werden seltener, je älter ich werde. Werden seltener, je mehr ich fremdbestimmt werde von allen möglichen Pflichten, die ich mir aufgeladen habe, aber auch etwa durch das Streben nach Einfluß, Erfolg, Besitz, Karriere.

Die meist verdrängte, mit Aktivitäten zugedockte und mit Erkenntnis verwechselte Vermutung — heute schon bei 40-jährigen keine Seltenheit —, daß das Leben keine praktikablen Weichenstellungen mehr anzubieten habe, daß es vielmehr darauf ankomme, jenseits des „Point of no return“ (des „Punktes ohne Umkehr“) sein Leben „anständig“ zu Ende zu leben, ist die Quelle der Resignation und einer existentiellen Ohnmacht, die der Feind aller Freiheit ist. Der Mut zur Freiheit kann nicht gedeihen in Resignation und dem Gefühl von Ohnmacht, mag es nun eingestanden sein oder nicht.

Der Weg in die Freiheit führt nicht über das mehr oder minder hilflose Sich-treiben-Lassen im Strom der Notwendigkeiten. Freiheit geschieht nicht an der Peripherie unserer Existenz. Die Orientierung an den Zwängen des Außen macht existentiell unfrei. Der Weg in die Freiheit führt allein über das Innehalten, das Hineingehen in die eigene Mitte, um aus ihr heraus zu handeln und zu entscheiden. Und genau das ist das Ziel des Meditierens: In die eigene Mitte hineinzugehen (meditari = in medium ire), um aus dieser Mitte heraus zu handeln (meditari = ex medio ire).

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, den Weg in die Freiheit eines selbstgelebten Lebens zu gehen in einer Welt, die von sich aus kaum mehr Chancen bietet, den Weg auch nur zu finden oder auch nur zu vermissen.

(Rupert Lay)



Aber der schlimmste Feind,  
dem du begegnen kannst,  
wirst du immer dir selber sein;  
du selber lauerst dir auf  
in Höhlen und Wäldern.

(Friedrich Nietzsche)



## Die Zeit anhalten!

Die Zeit anhalten? Ist das nicht der Wunschtraum nach Unsterblichkeit? Ist es nicht ein unerfüllbarer Wunschtraum in einer Zeit, in der das Verbrauchen von fließender Zeit Voraussetzung für ein Leben zu sein scheint, in dem Lebensertrag und Lebensaufwand sich zumindest die Waage halten sollen? Je größer der Aufwand, um so größer muß der Ertrag sein — ein erfolgreiches Zeitmanagement vorausgesetzt. Es gab einmal eine Zeit, in der unmittelbar geldwertige Größen nicht selten die Lebensökonomie zu bestimmen schienen. Heute ist es für viele anders geworden: Die Lebensökonomie wird bestimmt vom Verhältnis von Zeitaufwand zum Lebensertrag. Kann man aber Lebensertrag messen? Das scheint doch unverzichtbar zu sein für eine rationale Lebensökonomie! Ich denke, daß eine moderne Ethik hier hilfreich sein kann: Der Lebenserfolg läßt sich messen an dem biophilen Ertrag, den ich in meinem Leben erwirtschafte.

Was meint das: „Biophiler Ertrag“? Ich handle und entscheide in dem gleichen Umfang biophil, als ich in und durch mein Handeln und Entscheiden personales Leben in allen seinen Dimensionen (etwa den emotionalen, den sozialen, denen der fachlichen Performanz, den moralischen, den religiösen, den intellektuellen, den musischen...) bei mir und anderen eher mehr denn mindere — beziehungsweise die Voraussetzungen schaffe, daß solches Mehreren möglich wird.

Der an christlicher Tradition orientierte Mensch (und das sind wir alle, die wir in einer Gesellschaft leben, die auch immer ihre christliche Vergangenheit — wenn auch keineswegs mehr theologisch reflektiert — gegenwärtig macht) wird sich daran erinnern, daß einmal „Biophilie“ die Botschaft des Mannes war, dem das Christentum seine Existenz verdankt. Das vierte Evangelium reflektiert dessen Selbstzeugnis: Auf die Frage seiner Begleiter nach dem rechten Weg antwortet er: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (14,6), und der Verfasser kommt zu dem Schluß „In ihm war das Leben, und das Leben war das Licht der Welt“ (1,4). Er zeigt nicht den Weg, sondern ist der Weg. In seiner Botschaft

realisiert er das fundamentale Wort jeder gelebten Humanität, nach dem die, die uns lieben, uns unseren eigenen Weg finden lassen und uns nicht etwa den ihren als den besten abverlangen. In seiner Botschaft verkündet er, daß praktische Wahrheit und Leben zusammenfallen. Wahrheit wider das Leben hat allenfalls etwas mit Fanatismus zu tun, nicht aber mit Biophilie. Dieses Buch möchte Sie dazu führen, ein erfülltes Verhältnis zum eigenen und fremden Leben zu finden. Das aber geschieht nicht in der Aktivität, die wir und andere uns täglich abverlangen. Voraussetzung, eigenes und fremdes Leben zu finden, ist die Begegnung mit sich selbst. Und die ist heute nicht mehr selbstverständlich. Viele Menschen fliehen in die Aktivität.

Doch wovor fliehen sie? Sicherlich nicht selten vor der Angst, ihr eigenes Leben, ihr eigenes Handeln könnte sich jeder sinnvollen Bilanzierung entziehen. Oder noch ärger: die Kostenrechnung des Lebens könnte einen negativen Lebenserfolg ausweisen. Es gehört schon Mut dazu, die Zeit anzuhalten, um sich selbst zu begegnen. Nicht wenigen Menschen kann beim Einhalten, beim Innwerden die Frage hilfreich sein, ob das, was ich tue und was ich entscheide, was ich im Augenblick für wichtig und unwichtig halte, was für vernünftig und unvernünftig, was für verantwortet und unverantwortet, auch noch seine von mir heute vermutete Erheblichkeit und Wichtigkeit hat, wenn ich am Ende meines Lebens mich fragen werde: „Hat es mein Leben gelohnt?“, „Ist mir mein Leben geglückt?“. Kann ich diese Frage bejahen, werde ich ein glücklicher Mensch sein — selbst noch im Sterben.

Nicht wenigen Menschen habe ich in meiner seelsorglichen Tätigkeit sterben helfen müssen. Nicht wenige waren in Gefahr, in der Überzeugung zu sterben, daß sich das meiste in ihrem Leben nicht gelohnt habe. Die Frage nach dem „So what“ (was soll(te) denn das alles?) wurde übermächtig. Aber nicht allen Menschen wird das Geschenk gegeben, daß ihnen in ihrer letzten Stunde ein anderer Mensch den Sinn ihres Lebens verständlich macht. Und ich denke, daß ein unglückliches Sterben (vor dem Anblick eines mißglückten Lebens) noch schrecklicher ist als die Erfahrung eines mißglückten Lebens in den Krisen, die das Leben für uns alle bereit hält. Doch diese Orientierung vom Lebensende her bedarf einer Erläuterung. Sowohl in der psychoanalytischen Theorie als auch in der

Auseinandersetzung mit religiöserer Praxis, gleich welcher Herkunft, hat sich die These vielfach bestätigt, daß ein Mensch, der mit seinem Sterben nichts Sinnvolles anzufangen weiß, den Gedanken an diese unausweichliche Lebenssituation aus seinem Denken verbannt, auch mit seinem Leben nichts Rechtes anzufangen weiß und sich in allerlei überflüssigen Sorgen und Ängsten — bis hin zur Entwicklung neurotischer Symptome — verstrickt. Die Akzeptation der trivialen Einsicht, daß man Leben nicht haben könne ohne sein Ende, ist die Voraussetzung eines glückenden Lebens, einer nicht realitätsabgelösten Einstellung zum Leben. Und so ist der Anspruch dieses zur Meditation einladenden Buches recht erheblich: Es möchte Ihnen helfen, Ihr Leben und das Leben der Menschen, für die Sie Verantwortung tragen, glücken zu lassen. Dazu lädt es Sie ein: Über sich und Ihr Leben und sein Gelingen nachzudenken. Nachdenken? Das bedeutet, etwas ins Nachhinein denken. Etwas bedenken, was Menschen in Vergangenheit gedacht haben — also das nachvollziehende Denken anderer. Die vorgestellten Texte wollen so nachgedacht werden. Nicht in dem Sinne, daß es darauf ankäme, die Meinung des Verfassers zu rekonstruieren. Es kommt vielmehr darauf an, die aktuelle Bedeutung des Textes für sich selbst in nachdenklichem Besinnen erheblich zu machen. Die Texte stehen unter keinerlei Leistungsanspruch. Im Gegenteil: Die Aussage: „Heute habe ich über drei Texte nachgedacht (oder gar meditiert)!“ ist ebenso unsinnig wie typisch für einen Menschen, der jahrelang — oft gar jahrzehntelang — ausschließlich seine Leistungsorientierung kultivierte und die Kultur seiner Erlebnisfähigkeit gröblichst vernachlässigte. Die Texte wollen vielmehr zu einem Erleben führen. Bei manchen mag man wenige Minuten verweilen, andere mögen gar ein ganzes Leben begleiten. Alle aber stehen unter dem Anspruch, Menschen aufmerken zu lassen angesichts der Gefahr, ihr Leben, das sehr viel erheblicher zu sich kommt in Erlebnisorientierungen als in einseitiger Leistungsorientierung, in den Spielhallen der Nebensächlichkeiten und Sinnlosigkeiten zu verspielen. (Rupert Lay)

**Der Mensch besteht in der Wahrheit,  
gibt er die Wahrheit preis, so gibt er sich selbst preis.  
Wer die Wahrheit verrät, verrät sich selbst.  
Es ist hier nicht die Rede vom Lügen, sondern vom  
Handeln gegen die Überzeugung. (Novalis)**

Zerrissenheit  
Herz und Kopf voneinander weitab

Unaufhaltsam entführt  
auf der Straße meines Denkens  
ich hatte mich ihr anvertraut  
und nannte es meinen Weg gehen

Von Menschen und Dingen  
von mir selbst entfernt  
finde ich mich wieder  
wie ausgesetzt

Einkehr in das Dunkel dieser Stunde  
mich zurücktragen lassen  
zu den Quellen meines Lebens

Quelle der Verbundenheit mit Menschen  
deren Nähe ich suche  
um die ich mich Sorge  
die meinen Weg kreuzen  
die mich ein Stück begleiten

Quelle der Stille  
die den ausgetrockneten Grund meiner Seele  
weit macht  
aufgrünen läßt den Strauch meiner Hoffnung  
die Nachtblume Sehnsucht die aufblüht  
im Sternlicht

Albert Stüttgen

**Mehr tun zu wollen, als man kann, und nicht zu akzeptieren, daß man zu bestimmten Zeiten keine Antwort erhalten darf — das bedeutet, daß man als Schüler versagt.**

Erfolg als Schüler

Chamlat Posch sagte: „Nie habe ich mich geweigert, jemanden zu meinem Schüler zu machen. Aber die meisten Menschen sind in Wahrheit, wenn es auch nicht den Anschein hat, unfähig, von dieser Stufe des Schülerseins zu profitieren, so daß sie sich von ihrem Wirken tatsächlich ausschließen. Schülerschaft ist eine Methode des Lernens und nicht eine Frage der Möglichkeiten, die in einem stecken. Die ganze Menschheit mag die Anlagen zum höheren Menschen besitzen. Nur sehr wenige jedoch haben gelernt, wie man das Problem angeht. Ein Schüler zu sein heißt, lernen zu können, nicht nur lernen zu wollen. Niemand besitzt das Wissen, wie man lernt, als natürliche Anlage. Diese Fähigkeit muß vermittelt werden. Nicht der Wunsch zu lernen ist Grundlage des Lernens, sondern Aufrichtigkeit. Und die Grundlage für Aufrichtigkeit ist Offenheit und Vorliebe für Ausgewogenheit. Mehr tun zu wollen, als man kann, und nicht zu akzeptieren, daß man zu bestimmten Zeiten keine Antwort erhalten darf - das bedeutet, daß man als Schüler versagt.“

Sufi

**Herr, entreiße mich der Verzweiflung,  
dem gefährlichen Behagen,  
das mich manchmal packt,  
nicht mehr zu erwarten! (O. A.)**

Mein Gott,  
Ich stelle so überhöhte Ansprüche an mich.  
Nie kann ich ihnen gerecht werden.  
Immer bleibe ich weit hinter dem zurück,  
der ich gern sein möchte.  
Meine Erschöpfung wächst von Tag zu Tag.  
Heile mich von allem falschen Ehrgeiz.  
Weil ich dir wichtig bin,  
muß ich mich nicht wichtig machen.  
Weil ich dir wert bin,  
muß ich mir nicht selber einen Wert geben.  
Ich darf sein, der ich bin.  
Dank sei dir.

**Der rastlose Arbeitsmensch von heute  
hat tagsüber keine Zeit, sich Gedanken zu machen,  
und abends ist er zu müde dazu.  
Alles in allem hält er das für Glück.  
(George Bernard Shaw)**

So ist das Leben

Ein Mensch lebt friedlich auf der Welt,  
Weil fest und sicher angestellt.  
Jedoch so Jahr um Jahr, wenn's lenzt,  
Fühlt er sich sklavenhaft begrenzt  
Und rasselt wild mit seinen Ketten,  
Als könnt er so die Seele retten  
Und sich der Freiheit und dem Leben  
Mit edlem Opfermut ergeben.  
Jedoch bei näherer Betrachtung  
Spielt er nur tragische Verachtung  
Und schluckt, kraft höherer Gewalt,  
Die Sklaverei und das Gehalt.  
Auf seinem kleinen Welttheater  
Mimt schließlich er den Heldenvater  
Und denkt nur manchmal noch zurück  
An das einst oft geprobte Stück,  
Das niemals kam zur Uraufführung.  
Und er empfindet tiefe Rührung,  
Wenn er die alte Rolle spricht  
Vom Mann, der seine Ketten bricht.

Eugen Roth

**Wer an seinem Leben hängt, verliert es;  
wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet,  
wird es bewahren bis ins ewige Leben.**

Wer andere kennt, ist klug.  
Wer sich selber kennt, ist weise.  
Wer andere besiegt, hat Kraft.  
Wer sich selber besiegt, ist stark.  
Wer sich durchsetzt, hat Willen.  
Wer sich genügen läßt, ist reich.  
Wer seinen Platz nicht verliert, hat Dauer.  
Wer auch im Tod nicht untergeht, der lebt.

Laotse



**Wir warten unser Leben lang auf den außer-  
gewöhnlichen Menschen, statt die gewöhnlichen  
um uns her in solche zu verwandeln.  
(Hans Urs von Balthasar)**

Berufsberatung

Was willst du machen aus deinem Leben,  
was willst du werden, es steht dir frei:

Ein wandelnder Terminkalender,  
ein Kerzenleuchter für das Fest,  
ein Briefbeschwerer ganz aus Eisen,  
ein Aschenbecher für den Rest?

Ein Vogelkäfig für die Taube,  
ein Messer für das täglich Brot,  
ein Kleiderschrank für die Kostüme,  
ein Lutschbonbon in Rosarot?

Ein Aktendeckel mit Rezepten,  
ein Hut, ein Lied, ein Zirkuszelt,  
ein Gläschen Wein, ein Sofakissen,  
ein Stückchen Himmel auf der Welt?

Was willst du machen aus deinem Leben,  
was willst du werden,  
es steht dir frei...

Lothar Zenetti

**Nur wenn man seine eigenen Fehler durch ein Vergrößerungsglas betrachtet und mit denen seiner Mitmenschen genau das Gegenteil tut, kommt man zu einer gerechten Beurteilung beider.**  
**(Mahatma Gandhi)**

Der Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen.

Doch da kommen ihm Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war seine Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. — Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, i c h gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Menschen einen derart einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Paul Watzlawik

**Jeden Morgen las ich ein wenig in den Evangelien. –  
Es ist eine köstliche Weise, so den Tag zu beginnen.  
Jeder sollte es tun, auch wenn er selbst ein wildes  
unregelmäßiges Leben führt. (Oscar Wilde)**

Der Auszug des verlorenen Sohnes

Nun fortzugehn von alledem Verworfenen,  
das unser ist und uns doch nicht gehört,  
das, wie das Wasser in den alten Bornen,  
uns zitternd spiegelt und das Bild zerstört;  
von allem diesen, das sich wie mit Dornen  
noch einmal an uns anhängt — fortzugehn  
und Das und Den,  
die man schon nicht mehr sah  
(so täglich waren sie und so gewöhnlich),  
auf einmal anzuschauen: sanft, versöhnlich  
und wie an einem Anfang und von nah;  
und ahnend einzusehn, wie unpersönlich,  
wie über alle hin das Leid geschah,  
von dem die Kindheit voll war bis zum Rand —:  
Und dann doch fortzugehen, Hand aus Hand,  
als ob man ein Geheiltes neu zerrisse,  
und fortzugehn: wohin? Ins Ungewisse,  
weit in ein unverwandtes warmes Land,  
das hinter allem Handeln wie Kulisse  
gleichgültig sein wird: Garten oder Wand;  
und fortzugehn: warum? Aus Drang, aus Artung,  
aus Ungeduld, aus dunkler Erwartung,  
aus Unverständlichkeit und Unverstand:  
Dies alles auf sich nehmen und vergebens  
vielleicht Gehaltnes fallen lassen, um  
allein zu sterben, wissend nicht warum —  
Ist das der Eingang eines neuen Lebens?

Rainer Maria Rilke

**Das meiste nämlich von dem, was wir sagen und tun, ist nicht notwendig, und wenn man es wegläßt, wird man mit schönerer Mußzeit und geringerer Unruhe leben. Man muß also bei jeder Gelegenheit sich daran erinnern: Ist vielleicht dies etwas Unnötiges?... (Marc Aurel)**

„Herr, Gott, mir wächst die Arbeit  
über den Kopf.

Ich kann mich anstrengen, wie ich will,  
der Papierberg wird nicht kleiner.  
Immer kommt neues hinzu.  
Ständig stört mich jemand.

Herr, Gott, laß mich erkennen,  
was wichtig und was unwichtig von  
meiner Arbeit ist,  
was gleich gemacht werden muß.

Schenke mir auch den Mut, zu sagen:  
davon verstehe ich nichts!  
Die Arbeit kann ich nicht machen!  
Befreie mich schließlich von dem falschen  
Ehrgeiz, alles alleine machen zu wollen,  
weil ich meine, andere könnten es nicht.

Herr, Gott, dir bringe ich all meine Arbeit dar,  
daß du sie segnest,  
daß du sie vollendest,  
daß sie dich ehrt.“

(nach Paul Roth)

**Die meiste Zeit geht dadurch verloren,  
daß man nicht zu Ende denkt.  
(Alfred Herrhausen)**

Der Meister sagte zu Yen Hui und sprach:  
„Wenn gebraucht zu wirken, wenn entlassen,  
sich zu verbergen:  
nur ich und du verstehen das.“

Dsi Lu sprach: „Wenn der Meister drei Heere  
zu führen hätte, wen würde er dann  
mitnehmen?“

Der Meister sprach: „Wenn einer mit der  
bloßen Faust einem Tiger zu Leibe rückt,  
über den Fluß setzt ohne Boot und den Tod  
sucht ohne Besinnung: einen solchen würde  
ich nicht mit mir nehmen, sondern es müßte  
einer sein, der, wenn er eine Sache unter-  
nimmt, besorgt ist, der gerne überlegt und  
etwas zustande bringt.“

Kungfutse

**Der Meister sprach: „Ein Mensch ohne Menschen-  
liebe, was hilft dem die Form?  
Ein Mensch ohne Menschenliebe, was hilft dem die  
Musik?“ (Kungfutse)**

Der Maßlose

Ein Mensch, der manches liebe Jahr  
Zufrieden mit dem Dasein war,  
Kriegt eines Tages einen Koller  
Und möchte alles wirkungsvoller.  
Auf einmal ist kein Mann ihm klug,  
Ist keine Frau ihm schön genug.  
Die Träume sollten kühner sein,  
Die Bäume sollten grüner sein,  
Schal dünkt ihn jede Liebeswonne,  
Fahl scheint ihm schließlich selbst die Sonne.  
Jedoch die Welt sich ihm verweigert,  
Je mehr er seine Wünsche steigert.  
Er gibt nicht nach und er rumort,  
Bis er die Daseinsschicht durchbohrt.  
Da ist es endlich ihm geglückt -  
Doch seitdem ist der Mensch verrückt.

Eugen Roth

**Die meisten jagt, kein sicheres Ziel verfolgend,  
unstete, unbeständige, sich selbst mißfallende  
Unbeständigkeit von einem Plan zum andern.  
(Siegfried und Inge Starck)**

Wenn ich stehe.....

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich.

Wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wenn ich sitze, dann sitze ich.

Wenn ich esse, dann esse ich.

Wenn ich spreche, dann spreche ich....

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir auch. Aber was machst du noch darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich.

Wenn ich gehe, dann gehe ich.

wenn ich sitze, dann sitze ich.

Wenn ich esse, dann esse ich.

Wenn ich spreche, dann spreche ich...

Wieder sagten die Leute: Das tun wir auch.

Er aber sagte zu ihnen: Nein!

Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,

wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,

wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

Ein Zen-Mönch

**Alles, was ihr also von anderen erwartet,  
das tut auch ihnen!  
Darin besteht das Gesetz und die Propheten.  
(Matthäusevangelium)**

Ich bin ehrgeizig  
und will Erfolg haben.

Ich will nicht zu kurz kommen,  
sondern die Früchte meiner Arbeit sehen.

Aber du denkst anders, Herr.  
Du mutest mir Brachland und Einöden zu.

Du läßt Begonnenes verdorren  
und Angelegtes verwehn.

Du hast ein anderes Maß  
für Saat und Ernte.

Schenke mir Geduld.

Laß mich meinen Kollegen  
mit meiner Ungeduld  
nicht auf den Wecker fallen  
und bestärke mich nicht in meiner Sucht nach  
Erfolg.

Amen.

Heinz Günter Beutler



**Im Reden gewissenhaft und wahr sein,  
im Handeln zuverlässig und sorgfältig sein ...  
damit wird man vorwärtskommen.**

### Geheimnis des Erfolgs

Dsi Dschang fragte nach (den Bedingungen des) Vorwärtskommens. Der Meister sprach: „Im Reden gewissenhaft und wahr sein, im Handeln zuverlässig und sorgfältig sein: Ob man auch unter den Barbaren des Südens oder Nordens weilt, damit wird man vorwärtskommen. Wenn man aber im Reden nicht gewissenhaft und wahr ist und im Handeln nicht zuverlässig und sorgfältig: ob man auch in der nächsten Nachbarschaft bleibt: kann man damit überhaupt vorwärtskommen? Wenn man steht\*, so sehe man diese Dinge wie das Zweigespann vor sich, wenn man im Wagen sitzt, so sehe man sie wie die Seitenwände neben sich. Auf diese Weise wird man vorwärtskommen.“

Dsi Dschang schrieb es sich auf seinen Gürtel.

### Kungfutse

\* Das Gleichnis ist von einem Wagen genommen, wie aus der zweiten Hälfte unzweifelhaft hervorgeht.

**Wir haben nicht zu wenig Zeit,  
aber wir verschwenden zu viel davon.  
(Seneca)**

Langsam kehre ich zu mir selbst zurück  
aus dem Dickicht dieses Tages

Was mich gefangen hielt  
beginnt sich zu lösen  
Arbeitsdruck Zeitdruck  
Druck der von Menschen ausging  
die mich in Anspruch nahmen  
Situationen die mich überforderten

Heimkehr aus dem Zerstreutsein  
in die Mitte  
von der ich ausging.

In die Tiefe des Abends eintauchen  
einwilligen in das Schweigen  
in dem sich alles berührt  
alles Trennende schwindet.

Kraft die uns umgreift  
die uns trägt  
ihr sich anvertrauen

Albert Stüttgen

**Die Tragödie des modernen Menschen besteht nicht darin, daß er im Grunde immer weniger über den Sinn des eigenen Lebens weiß, sondern daß ihn das immer weniger stört. (Václav Havel)**

» Ich. «

Sklaverei ertrag ich nicht  
Ich bin immer ich  
Will mich irgend etwas beugen  
Lieber breche ich

Kommt des Schicksals Härte  
oder Menschenmacht  
Hier, so bin ich und so bleib ich  
Und so bleib ich bis zur letzten Kraft.

Darum bin ich stets nur eines  
Ich bin immer ich  
Steige ich, so steig ich hoch  
Falle ich, so fall ich ganz.

Ingeborg Bachmann

... Doch dann dachte ich nach  
über all meine Taten,  
die, die meine Hände vollbracht hatten,  
und über den Besitz,  
für den ich mich bei diesem Tun  
angestrengt hatte.  
Das Ergebnis,  
das ist alles Windhauch...

Kohelet

**Da dachte ich mir, was den Ungebildeten trifft,  
trifft also auch mich. Warum bin ich denn  
über die Maßen gebildet? Und ich überlegte mir,  
daß auch das Windhauch ist.**

Mein Wissen stand mir zur Verfügung, und was immer meine Augen sich wünschten, verwehrt ich ihnen nicht. Ich mußte meinem Herzen keine einzige Freude versagen; denn mein Herz konnte immer durch meinen ganzen Besitz Freude gewinnen... Doch dann dachte ich nach über all meine Taten, die, die meine Hände vollbracht hatten, und über den Besitz, für den ich mich bei diesem Tun angestrengt hatte. Das Ergebnis, das ist alles Windhauch.....

Ich dachte nach, indem ich beobachtete, was Wissen wirklich ist und was Verblendung und Unwissen wirklich ist. Ich beobachtete es: Es gibt einen Vorteil, den das Wissen bietet, aber nicht das Unwissen, wie es einen Vorteil gibt, den das Licht bietet, aber nicht die Dunkelheit: Der Gebildete hat Augen im Kopf, der Ungebildete tappt im Dunkeln.

Aber ich erkannte auch: Beide trifft ein und dasselbe Geschick. Da dachte ich mir, was den Ungebildeten trifft, trifft also auch mich. Warum bin ich denn über die Maßen gebildet? Und ich überlegte mir, daß auch das Windhauch ist.

**Da verdroß mich das Leben, denn das Tun,  
das unter der Sonne getan wurde,  
lastete auf mir als etwas Schlimmes;  
denn es ist alles Windhauch.**

Denn an den Gebildeten gibt es ebensowenig wie an den Ungebildeten eine Erinnerung, die ewig währt, weil man schon in den Tagen, die bald kommen, beide vergessen wird. Wie ist es möglich, daß der Gebildete ebenso sterben muß wie der Ungebildete? Da verdroß mich das Leben, denn das Tun, das unter der Sonne getan wurde, lastete auf mir als etwas Schlimmes; denn es ist alles Windhauch.

Mich verdroß auch mein ganzer Besitz, für den ich mich unter der Sonne anstrenge und den ich dem Menschen lassen muß, der nach mir kommt.

Wer weiß, ob er ein Wissender ist oder ein Unwissender. Jedenfalls wird er über meinen ganzen Besitz verfügen, für den ich mich unter der Sonne angestrengt habe und mein Wissen eingesetzt habe.

Auch das ist Windhauch.....

**Alle Tage besteht sein Geschäft nur aus Sorge und Ärger, und selbst in der Nacht kommt sein Geist nicht zur Ruhe. Auch das ist Windhauch.**

Was erhält der Mensch dann durch seinen ganzen Besitz und durch das Gespinnst seines Geistes, für die er sich unter der Sonne anstrengt? Alle Tage besteht sein Geschäft nur aus Sorge und Ärger, und selbst in der Nacht kommt sein Geist nicht zur Ruhe. Auch das ist Windhauch.....

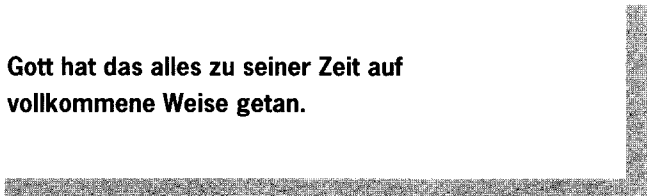
Nicht im Menschen selbst gründet das Glück, daß er Essen und Trinken und durch seinen Besitz das Glück selbst kennenlernen kann. Ich habe vielmehr beobachtet, daß dies von Gottes Verfügung abhängt.....

**Alles hat seine Stunde.  
Für jedes Geschehen unter dem Himmel  
gibt es eine bestimmte Zeit.**

Alles hat seine Stunde.  
Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt  
es eine bestimmte Zeit:  
Eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum  
Sterben.  
Eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum  
Abernten der Pflanzen.  
Eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum  
Bauen.  
Eine Zeit zum Weinen, eine Zeit für die Klage  
und eine Zeit für den Tanz.  
Eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum  
Reden.  
Eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum  
Hassen.  
Eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den  
Frieden.



**Gott hat das alles zu seiner Zeit auf  
vollkommene Weise getan.**



Wenn jemand etwas tut, welchen Vorteil hat er davon, daß er sich anstrengt.

Ich sah mir das Geschäft an, für das jeder Mensch durch Gottes Auftrag sich abmüht. Gott hat das alles zu seiner Zeit auf vollkommene Weise getan.

Überdies hat er die Ewigkeit in alles hineingelegt, doch ohne daß der Mensch das Tun, das Gott getan hat, von seinem Anfang bis zu seinem Ende wiederfinden könnte. Ich hatte erkannt: es gibt kein in allem Tun gründendes Glück, es sei denn, ein jeder freut sich, und so verschafft er sich Glück, während er noch lebt. Wobei zugleich immer, wenn ein Mensch ißt und trinkt und durch seinen ganzen Besitz das Glück kennenlernt, das ein Geschenk Gottes ist.

Kohelet

**Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren;  
wer aber sein Leben um meinetwillen und  
um des Evangeliums willen verliert, wird es retten.  
(Matthäusevangelium)**

„Reich ist man nicht durch das, was man besitzt, sondern mehr durch das, was man mit Würde zu entbehren weiß. Es könnte sein, daß die Menschheit reicher wird, indem sie ärmer wird, und gewinnt, indem sie verliert.“

Immanuel Kant

**Denn der Sinn des Lebens besteht nicht darin,  
daß ein Mensch aufgrund eines  
großen Vermögens im Überfluß lebt.  
(Lukasevangelium)**

#### Reiche Ernte

Ein reicher Bauer hatte eine besonders gute Ernte gehabt. „Was soll ich nur tun?“ überlegte er. „Ich weiß nicht, wo ich das alles unterbringen soll! Ich hab`s“, sagte er, „ich reiße meine Scheunen ab und baue größere! Dann kann ich das ganze Getreide und alle meine Vorräte dort unterbringen und kann zu mir sagen: Gut gemacht! Jetzt bist du auf viele Jahre versorgt! Iß und trink nach Herzenslust und genieße das Leben!“ Aber Gott sagte zu ihm: „Du Narr, noch in dieser Nacht mußt du sterben! Wem gehört dann dein Besitz?“

Und Jesus schloß:

„So geht es allen, die Reichtümer sammeln, aber in den Augen Gottes nicht reich sind.“

Lukasevangelium

**Geht durch das enge Tor! Denn das Tor ist weit,  
das ins Verderben führt, und der Weg dahin ist breit,  
und viele gehen auf ihm. Aber das Tor, das zum Leben  
führt, ist eng, und der Weg dahin ist schmal,  
und nur wenige finden ihn. (Matthäusevangelium)**

Der Name oder die Person:  
was steht näher?

Die Person oder der Besitz:  
was ist mehr?

Gewinnen oder Verlieren:  
was ist schlimmer?

Nun aber:

Wer sein Herz an anderes hängt,  
verbraucht notwendig Großes.

Wer viel sammelt,  
verliert notwendig Wichtiges.

Wer sich genügen läßt,  
kommt nicht in Schande.

Wer Einhalt zu tun weiß,  
kommt nicht in Gefahr  
und kann so ewig dauern.

Laotse

**Ohne eine feste Vorstellung davon, wozu er leben soll,  
wird der Mensch gar nicht leben wollen,  
und er wird sich eher vernichten,  
als daß er auf Erden leben bliebe...**

... Aber die Freiheit der Menschen beherrscht nur der, der ihr Gewissen beruhigt. Mit dem Brote wurde dir eine unbestreitbare Macht angeboten: Gibst du Brot, so wird sich der Mensch vor dir beugen, denn es gibt nichts Überzeugenderes als Brot; wenn aber zu gleicher Zeit irgendein anderer hinter deinem Rücken ihr Gewissen erobert, dann wird er selbst dein Brot verlassen und jenem anderen folgen, der sein Gewissen umstrickt. Darin hattest du recht. Denn das Geheimnis des Menschenlebens liegt nicht nur im Dasein, sondern im Zweck des Daseins. Ohne eine feste Vorstellung davon, wozu er leben soll, wird der Mensch gar nicht leben wollen, und er wird sich eher vernichten, als daß er auf Erden leben bliebe — selbst dann nicht, wenn um ihn herum Brote in Fülle wären. Das ist nun einmal so...

Fjodor Dostojewski

Es gibt nur ein einziges Problem  
auf der ganzen Welt:  
Den Menschen eine Sinndeutung  
ihres Daseins,  
eine Art geistiger Sehnsucht  
und Unruhe wiederzugeben.  
Man kann nicht länger von  
Kühlschränken, von Politik,  
von Bilanzen und Kreuzwort-  
rätseln leben.

Antoine de Saint - Exupéry

**Und die Zügellosigkeit entsteht aus der Angst,  
daß du dein Dasein verfehlen könntest.**

Und du verzweifelst an diesen Schätzen, die nacheinander verbraucht werden und sterben. Denn die Blume verwelkt, aber sie wird für dich zum Samenkorn, und du verzweifelst, weil du die Blume nicht nur für eine Durchgangsstation hieltest. Ich sage dir aber: Der Seßhafte ist nicht einer, der das junge Mädchen um der Liebe willen liebt und dann die Frau heiratet und das Kind in den Schlaf wiegt, den Knaben lehrt und als Greis seine Weisheit verbreitet und so immer wieder voranschreitet; er möchte bei der Frau innehalten und sie wie ein einziges Gedicht oder einen angesammelten Vorrat genießen, und darum entdeckt er alsbald ihre Nichtigkeit, denn nichts auf Erden ist als Gefäß unerschöpflich, und die Landschaft, die du von den Bergeshöhen erspähest, ist nur ein Werk deines Sieges.

Dann verstößt er die Frau oder die Frau sucht sich enttäuscht einen anderen Liebhaber. Doch nur die Nichtigkeit ihrer beider Haltung war schuld daran. Denn du kannst nicht die Frau lieben, du kannst nur durch die Frau hindurch lieben. Du kannst nicht das Gedicht lieben, du kannst nur durch das Gedicht hindurch lieben. Du kannst nur durch die Landschaft hindurch lieben, die du von der Bergeshöhe erspähest. Und die Zügellosigkeit entsteht nur aus der Angst, daß du dein

Dasein verfehlen könntest. So wälzt sich der Schlaflose auf seinem Lager hin und her, weil er die kühlende Schulter des Bettes sucht. Aber kaum hat er sie gefunden, als sie schon ihre Kühle verliert und sich versagt. Und so sucht er anderswo nach einem Quell, der ihm ständige Kühlung spenden könnte. Der ist aber nicht zu finden, denn kaum rührt er daran, so ist schon der Vorrat vergeudet...

Antoine de Saint - Exupéry



**Ich liebe den, der über sich selber hinauswill  
und so zugrunde geht.-  
Also sprach Zarathustra.**

Frei nennst du dich? Deinen herrschenden Gedanken will ich hören und nicht, daß du deinem Joche entronnen bist.

Bist du ein solcher, der einem Joche entrinnen durfte? Es gibt manchen, der seinen letzten Wert wegwarf, als er seine Dienstbarkeit wegwarf.

Frei wovon? Was schießt das Zarathustra? Hell aber soll mir dein Auge künden: frei wozu?

.....

Aber der schlimmste Feind, dem du begegnen kannst, wirst du immer dir selber sein; du selber lauerst dir auf in Höhlen und Wäldern. Einsamer, du gehst den Weg zu dir selber! Und an dir selber führt dein Weg vorbei, und an deinen sieben Teufeln!

Ketzer wirst du dir selber sein und Hexe und Wahrsager und Narr und Zweifler und Unheiliger und Bösewicht.

Verbrennen muß du dich wollen in deiner eigenen Flamme: wie wolltest du neu werden, wenn du nicht erst Asche geworden bist!

Einsamer, du gehst den Weg des Schaffenden: einen Gott willst du dir schaffen aus deinen sieben Teufeln!

Einsamer, du gehst den Weg des Liebenden: dich selber liebst du und deshalb verachtest du dich, wie nur Liebende verachten. Schaffen will der Liebende, weil er verachtet!

Was weiß der von Liebe, der nicht gerade  
verachten muß, was er liebte!  
Mit deiner Liebe gehe in deine Vereinsamung  
und mit deinem Schaffen, Bruder; und spät  
erst wird die Gerechtigkeit dir nachhinken.  
Mit meinen Tränen gehe in deine  
Vereinsamung, mein Bruder.  
Ich liebe den, der über sich selber hinaus  
schaffen will und so zugrunde geht. —  
Also sprach Zarathustra.

Friedrich Nietzsche

**...Das ist die Freiheit, dachte ich. Eine Leidenschaft haben, Goldstücke sammeln und dann auf einmal die Leidenschaft überwinden und den Schatz in alle vier Winde verstreuen...**

„Was war denn in Kreta los, Sorbas? Sprich!“  
„Wollen wir Phrasen dreschen?“ sagte er aufgeregt. „Ich sage dir doch, diese Welt ist mysteriös und der Mensch ein großes Vieh. Ein großes Vieh und ein großer Gott. Einer von den Insurgenten, ein Verbrechertyp, der mit mir zusammen von Mazedonien nach Kreta gekommen war — Jorgaros hieß er — und der den Galgen hundertmal verdient hatte, ein schmutziges Schwein, weinte eines schönen Tages.“

„Was flennst du, Jorgaros“, sagte ich ihm, und auch meine Augen fließen wie ein Brunnlein. „Warum weinst du, du Sau!“ Er aber umarmte mich und schleckte mich ab und weinte wie ein kleines Kind. Dann zog der Geizkragen seinen Geldbeutel, leerte in seine Schürze die Goldstücke, die er den erschlagenen Türken bei der Plünderung ihrer Häuser gestohlen hatte, und warf sie mit vollen Händen in die Luft. Hast du es jetzt kapiert, Chef? Das ist die Freiheit!“

Ich erhob mich und stieg auf die Kommando-  
brücke, um frische Luft zu schöpfen.

Das ist die Freiheit, dachte ich. Eine Leidenschaft haben, Goldstücke sammeln, und dann auf einmal die Leidenschaft überwinden und den Schatz in alle vier Winde verstreuen!

Sich von einer Leidenschaft befreien, indem man einer anderen, höheren gehorcht...

Aber ist das nicht ebenfalls eine Sklaverei?  
Sich für eine Idee, für seine Rasse, für Gott  
zu opfern?  
Oder wird nicht, je höher der Herr steht, der  
Strick unserer Knechtschaft desto länger?  
Und dann tummeln wir uns, spielen und  
springen auf einer geräumigen Tenne und  
sterben, ohne jemals das Ende des Stricks zu  
finden. Und das nennen wir Freiheit?

Nikos Kazantzakis

**Blicke dich nicht um. Und träume nicht von der Zukunft: sie wird dir nicht die Vergangenheit zurückgeben noch andere Glücksträume erfüllen. Deine Pflicht und deine Belohnung – dein Schicksal – sind hier und jetzt. (Dag Hammarskjöld)**

#### Feindlage

Als der Krieg zwischen den beiden benachbarten Völkern unvermeidlich war, schickten die Feldherren von beiden Seiten Späher aus, um zu erkunden, wo man am leichtesten in das Nachbarland einfallen könnte.

Die Kundschafter kehrten zurück und berichteten auf beiden Seiten dasselbe: Es gebe nur eine Stelle an der Grenze, die sich dafür eigne. „Dort aber“, sagten sie, „wohnt ein braver kleiner Bauer in einem kleinen Haus mit seiner anmutigen Frau. Sie haben einander lieb, und es heißt, sie seien die glücklichsten Menschen auf der Welt. Sie haben ein Kind. Wenn wir nun über sein Grundstück marschieren, dann zerstören wir das Glück. Also kann es keinen Krieg geben.“

Das sahen die Feldherren ein, und der Krieg unterblieb, wie jeder Mensch begreifen wird.

#### Chinesisches Märchen

Mir selber entlaufen  
verausgibt an Dinge Menschen Situationen  
suche ich nach mir selber  
nach dem was zurückblieb  
nach dem wovon ich ausging  
und zu dem ich zurückfinden möchte

Albert Stüttgen

## **Fliehen oder Standhalten.**

In der Begegnung mit sich selbst hat jeder Mensch zwei Möglichkeiten: Er kann fliehen — oder standhalten. Flucht vor sich selbst, vor dem, der man im Gegensatz zu seinem Eigenbild tatsächlich ist, muß nicht immer ein Zeichen von Feigheit sein. Es kann auch von Schwäche zeugen — einer Schwäche, die in manchen Lebenslagen für nicht wenige hilfreich sein kann. Nicht jeder Mensch hat zu jeder Zeit die psychische Kraft herauszufinden, wer er selber ist.

Vergangene Jahrhunderte vermeinten, dieses herauszufinden sei eine Sache des bloßen Reflektierens über sich selbst. Das hat sich als Täuschung erwiesen. Wir wissen heute, daß der Zugang zu dem wirklichen, einen Menschen in seinen Orientierungen, Werteinstellungen, sein Handeln und Entscheiden leitenden Werten nicht über das bloße Nachdenken, nicht durch den Wunsch, sie zu ändern, geschehen kann. Die persönliche Identität geschieht und realisiert sich vielmehr im Wechselbezug zwischen konkretem Umgehen mit Menschen und eben diesen Werten. Meditation, die sich nicht im veränderten Umgehen mit anderen praktisch macht, erreicht niemals die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen, sondern meist nur das vom Über-Ich konstruierte Idealbild, das nirgends anders existiert als im Kopf des Betreffenden.

Meditation richtet sich also nicht nur auf die Orientierung eigener Werteinstellungen, sondern auch auf das alltägliche Miteinanderumgehen. Andere Formen der Meditation sind nichts als bloße Flucht in irgendwelche Scheinwelten — realitätsabgelöste Trugbilder, die es uns leichter machen, mit uns selbst zu leben. Solche „Fluchtmeditationen“ bedeuten ein oft suchtähnliches Ausweichen vor Realität, sind nicht hilfreich, sondern schädlich — vergleichbar jenen, welche die „Jugendsekten“ anbieten.

Es kommt vielmehr darauf an, im Meditieren sich der Realität zu nähern — und ihr standzuhalten. Das bedeutet nicht selten, Abschied zu nehmen von Illusionen, die ich mir über mich und meine mein Handeln leitenden Werte gemacht habe. Es gibt also zwei Formen des Selbstverlustes:

Die Flucht vor der Realität und die Ablösung von falschen Idealen.

Beide können dazu führen, sich selbst zu verlieren — aber das auf sehr viel andere Weise:

1. Nicht selten zeigt sich die Realitätsflucht an in einem Sich-Verzetteln in „Nebensächlichkeiten“. Nun wird der eine oder andere Leser meinen, das könne ihm nicht geschehen. Was er zu tun und zu entscheiden habe, sei allemal wichtig. Aber das „Wichtig“ schließt die Frage ein nach dem „Für wen?“. Sicherlich kann es um den Erhalt einer Beziehung, eines Arbeitsverhältnisses, um Gerechtigkeit, Vertrauen und Akzeptation eigener und fremder Würde gehen. Alles das ist unstreitig für alle Beteiligten wichtig. Aber ist es auch wichtig, die Bestandssicherung des Unternehmens und die gerechte Bedienung des im Unternehmen tätigen Kapitals vorausgesetzt, den Unternehmenserfolg zu mehren, wenn das nur möglich ist um den Preis der Minderung eigenen und fremden Lebenserfolgs, eigenen und fremden personalen Lebens? Wenn das nur möglich ist um den Preis freizustellender Arbeit, zusätzlicher Belastung von Umwelt, der Produktion „verwerflicher Güter“ oder der Erzeugung anderer Externalitäten, für deren Behebung die Allgemeinheit zu sorgen hat? Diese Fragen können nur beantwortet werden durch den Spruch eines verantwortet entwickelten Gewissens des Entscheiders. Aber Überlegungen über die Hierarchie von Erheblichkeiten, die nicht durch soziale Fremdinstanzen vorgegeben wird, sollten schon das Handeln und Entscheiden bestimmen. Ohne verantwortete Güterabwägung ist in einer Welt, in der nahezu alles, was wir Menschen unternehmen, auch gegen uns ausgehen



kann, verantwortetes Handeln und Entscheiden kaum möglich.

Meditation will helfen, jenes Maß an innerer Freiheit und autonomer Eigensteuerung zu gewinnen, das zu solchen verantworteten Güterabwägungen unverzichtbar ist. Nur ein solcher Mensch ist in der Lage, die Hierarchie von Erheblichkeiten so zu gestalten, daß sie auch noch Bestand hat, wenn sie aus der Ferne (etwa des Lebensendes) betrachtet wird.

Aber auch andere Weisen der Flucht vor der Realität des eigenen Selbst sind möglich: So wählen nicht wenige Menschen die Methode der Idealisierung. Nicht ihre tatsächlichen Motive interpretieren ihr Handeln und Entscheiden, sondern irgendwelche nachgeschobenen, scheinbar Handeln und Entscheiden rechtfertigenden Ideale. Ihre Handlungswirklichkeit stimmt mit ihren Idealen nur in ihrer Einbildung, nicht aber tatsächlich überein. Das ist selbst im Raum etablierter Christlichkeit ein bevorzugter Fluchtmechanismus: Ein zentrales und von ihm immer wiederholtes Jesusgebot lautet: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet. Denn wie ihr richtet, so werdet ihr gerichtet werden!“ (Mt 7,1f). Das Richten über die moralische Qualität anderer erspart uns das Richten über die moralische Qualität unseres eigenen Handelns und Entscheidens. Das Richten erlaubt es uns, uns anderen (moralisch) überlegen zu fühlen. Es ist das eine verbreitete Methode, vor sich selbst davonzulaufen. Das Selbst-Ideal kann im Richten ungestört seine realitätsfremde Tyrannei über uns und unser Handeln und Entscheiden entfalten.

Eine dritte Möglichkeit zur Flucht bietet die Immunisierung gegen das Betroffensein. Ein Mensch kann sehr hohe Ideale haben, aber kaum Anwendungsfälle erkennen, sie praktisch zu machen. Diese Form der Abstumpfung ist ebenfalls ein Selbstschutz des Idealbildes, das Menschen von sich selbst entwickeln. „Ich respektiere fremde Würde und Freiheit.

Ich handele und entscheide gerecht.“ In der Praxis aber des Miteinanderumgehens erkenne oder aber akzeptiere ich nicht, daß sich Würde, Freiheit und Gerechtigkeit in jedem menschlichen Miteinander alltäglich immer und immer wieder realisieren müssen — oder sie werden zu abstrakten, nicht die Realität betreffenden Idealen. Die meisten Menschen, die sich diese Immunisierungsstrategie zu eigen machten, wissen nicht einmal, was „Würde“, „Freiheit“, „Gerechtigkeit“ bedeuten. Sie scheitern an dem Anspruch des Satzes des Aristoteles, nach dem sich ein redlicher Mensch von einem unredlichen darin unterscheidet, daß der Redliche sagen kann, worüber er spreche.

2. Eine zweite Möglichkeit, sich selbst zu verlieren, besteht in der Aufgabe eigener egoistischer Lebensorganisation, welche die eigene Lebensökonomie als gelungen betrachtet, wenn sich Einkommen, Einfluß, Anerkennung... mehren. Menschen, die ihre Selbstdefinition von irgendeiner Form des Habens (Eigentum, Einfluß, Anerkennung ...) her versuchen, können das nur vor dem Hintergrund einer elementaren Angst: der nämlich, das Gehabte zu verlieren. Solcher Verlust bedeutet dann Selbstverlust. Die Meditation der vorgestellten Texte soll Ihnen helfen, sich von dem her zu definieren, der Sie tatsächlich (und nicht nach der Vorgabe des Über-Ich bestimmten Sinnbildes) sind. Die Befreiung vom Geist des Habens, der dazu führt, daß ein Mensch von dem, was er hat, gehabt wird, ist nicht nur Ziel jeder Meditation, sondern auch Ziel jeder psychoanalytischen Begegnung. Daß sie auch wesentlicher Anteil der Jesusbotschaft ist, mag folgendes Zitat belegen. Der älteste, bald nach der Zerstörung Jerusalems durch Titus (um 70 n. Chr.), etwa 40 Jahre nach Jesu Tod verfaßte Bericht über das Leben und die Lehre seines „Helden“ zitiert: „Wer sein Leben retten will, wird es verlieren... Was nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sein Leben einbüßt? Um welchen Preis könnte ein Mensch sein Leben zurückkaufen?“ (Mk 8,35-37). Wenn Sie den Reiterliedern

des 30-jährigen Krieges mehr vertrauen, können Sie sich auch an den Text halten, der letztlich dasselbe aussagt: „Und setzt ihr nicht euer Leben ein, nie wird euch das Leben gewonnen sein!“. Genau darum geht es: Egozentrische Sicherheiten, die vom Geist des Habens bestimmt sind, aufzugeben, um der zu werden, der man ist. Auch das dürfte in heutiger Zeit, mit der permanenten Versuchung, sich vom Haben und nicht vom Sein her selbst zu bestimmen, nicht ganz leicht sein — obschon es nicht nur das Ziel jedes realitätsorientierten Lebens, sondern auch die Beantwortung der Frage nach dem Sinn all dessen, was man handelt und entscheidet, einschließt. Aber ist das in einer Welt voller Egoismen möglich, ohne zum „Aussteiger zu werden“? Die Antwort ist einfach: Ein Egoist hat sich selbst verloren und ist auf einer zumeist ebenso aufwendigen wie ergebnislosen Suche nach sich selbst.

Die vorgestellten Texte wollen versuchen, Menschen zu sich selbst zu führen. Sicherlich ist die Begegnung mit dem realen Selbst (das sich vom idealen des unkritischen Selbstbildes oft radikal unterscheidet) nicht immer angenehm. Das Leben mit Illusionen ist allemal einfacher (wennschon keineswegs langfristig erfolgreicher) als das Leben mit Realität. Und so laufen nicht wenige vor sich, das heißt vor dem, der sie tatsächlich sind, davon. Sie laufen in Arbeit, Erfolg, Einfluß hinein, weil sie sehr wohl wissen, daß sie da nicht selbst zu finden sind. Denn Arbeit, Erfolg, Einfluß sind immer außer uns. Eine Selbstdefinition durch das Haben wird — wegen ihrer existentiellen Unwahrhaftigkeit — immer zu einer Selbsttäuschung führen und damit den Lebenserfolg ernsthaft gefährden.

Aber das ist noch nicht einmal das Arge: Da Arbeit, Erfolg, Einfluß immer auch gefährdet sind, wird die Instanz „Gefahr“ mit hineingenommen ins vermeintliche Selbst. Dort wird sie erfahrbar als Angst, als Angst vor Arbeitslosigkeit, Erfolglosigkeit, Einflußlosigkeit. Es ist die Angst, sich selbst zu verlieren, nicht mehr zu wissen, wer man denn eigentlich sei, warum man denn eigentlich sei. Im Inneren eines Menschen, der sich

selbst nicht gefunden hat, wohnt die Angst, sich selbst zu verlieren. Das „Was soll's denn eigentlich?“ begleitet ein nur scheinbar erfülltes Leben. Sie kommt zu sich, wird bewußt, wenn sich ein Mensch selbst begegnet: sei es in einer Krise, sei es in der Situation des bewußten Fragens und Suchens nach sich selbst.

Standhalten bedeutet also die Bereitschaft und die Fähigkeit, sich dem eigenen Selbst soweit als möglich unmaskiert und unverschönt zu stellen — und es zu verlassen. Es ist die Bereitschaft und Fähigkeit, sich den tatsächlichen unser Handeln und Entscheiden leitenden Werten und Unwerten zu stellen. Die Illusion stellt Unwerte meistens unter den Anspruch von Notwendigkeit, Gerechtigkeit oder Ausweglosigkeit.

Das Standhalten hat die Aufgabe, das eigene IST auszumachen, um auf diesem Sockel ein realistisches SOLL entwickeln zu können. Es ist nicht Selbstzweck, sondern notwendige Voraussetzung, den Weg seines Lebens zu einem erfüllten Soll zu gehen.

Meditieren ist die abenteuerlichste aller denkbaren Expeditionen, die in die eigene Mitte. Aber bei vielen Menschen scheint diese Mitte leer zu sein. Es wirkt so, als hätten sie sich an der Peripherie ihres Lebens und Arbeitens verloren. Gelegentlich wird solcher Verlust mit Erfolgen und Einfluß, mit Macht und Ansehen, mit Anerkennung und Vermögen „belohnt“. Doch um welchen Preis wurde solcher Lohn erkaufft?

Der Verlust der Mitte ist ein Preis, der allemal zu hoch ist. Kein Mensch hat das Recht, ihn zu zahlen, sich selbst zu verkaufen — und sich so von Freiheit und Würde zu dispensieren. Wer selbst sich in die Würdelosigkeit und Unfreiheit des reinen Funktionierens begab, wird auch zu fremder Würde und fremder Freiheit kein sinnvolles Verhält-

nis finden. Er wird vielmehr auch die Beziehungen zu anderen funktionalisieren. „Was nutzt mir diese Beziehung?“ — „Was kostet mich diese Beziehung an Zeit, an sozialem und emotionalem Aufwand, ohne einen entsprechenden Ertrag zu versprechen?“ — „Der 300.000,— DM-Manager ist mehr wert als der 150.000,— DM-Manager!“

Das ist das Ende personalen Menschseins. Es wird ersetzt durch ein funktionales. Das ist das Ende jeder Autonomie (= Selbststeuerung im Bereich der Werte). Sie wird ersetzt durch Heteronomie (= Fremdsteuerung im Wertebereich). Das ist das Ende jeder Moral. Sie wird ersetzt durch das, was manche für „Erfolg“ halten.

Wenn Ihnen Personsein, Autonomie und Moral gleichgültig sind, oder Ihnen der Weg zur eigenen Mitte zu gefährlich oder zu mühsam zu sein scheint, sollten Sie nicht meditieren. Das wird Sie nur problematisch-verunsichern. Funktionalität, Heteronomie und Erfolg können ein Menschenleben für einige Zeit stabilisieren — doch um den Preis der Entmenschlichung. Sie haben Ihr IST zum SOLL gemacht.

Sollten Ihnen aber eigenes und fremdes Personsein, eigene und fremde Autonomie und Moral nicht gleichgültig sein, halten Sie bitte die Zeit alltäglich für wenige Minuten an, um den einen oder anderen der hier vorgelegten Texte meditierend zu bedenken. Sie wissen, daß Ihr IST noch weit vom SOLL entfernt ist. Sie sind aber bereit, den Weg zu gehen, der zunächst einmal in die eigene Mitte führen muß.

Rupert Lay

**Ich will bei der Wahrheit bleiben.  
Ich will mich keiner Ungerechtigkeit beugen.  
Ich will frei sein von Furcht.  
Ich will keine Gewalt anwenden.  
Ich will guten Willens sein gegen jedermann.  
(Mahatma Gandhi)**

Schöpfer meiner Stunden und meiner Jahre,  
du hast mir viel Zeit gegeben.

Sie liegt hinter mir  
und sie liegt vor mir.

Sie war mein und wird mein,  
und ich habe sie von dir.

Ich danke dir für jeden Schlag der Uhr  
und für jeden Morgen, den ich sehe.

Ich bitte dich nicht, mir mehr Zeit zu geben.  
Ich bitte dich aber um viel Gelassenheit,  
jede Stunde zu füllen.

Ich bitte dich, daß ich ein wenig dieser Zeit  
freihalten darf von Befehl und Pflicht,  
ein wenig für Stille,  
ein wenig für das Spiel,  
ein wenig für die Menschen am Rande  
meines Lebens,  
die einen Tröster brauchen.

Ich bitte dich um Sorgfalt,  
daß ich meine Zeit nicht töte,  
nicht vertreibe, nicht verderbe.  
Jede Stunde ist ein Streifen Land.  
Ich möchte ihn aufreißen mit dem Pflug,  
ich möchte Liebe hineinwerfen,  
Gedanken und Gespräche,  
damit Frucht wächst.  
Segne du meinen Tag.

Jörg Zink

**Ich lasse mich dir, heiliger Gott, und bitte dich:  
Mach ein Ende aller Unrast.**

Ich lasse mich dir, heiliger Gott, und bitte dich:  
Mach ein Ende aller Unrast.

Meinen Willen lasse ich dir.  
Ich glaube nicht mehr,  
daß ich selbst verantworten kann  
was ich tue und was durch mich geschieht.  
Führe du mich und zeige mir deinen Willen.

Meine Gedanken lasse ich dir.  
Ich glaube nicht mehr, daß ich so klug bin,  
mich selbst zu verstehen,  
dieses ganze Leben oder die Menschen.  
Lehre mich deine Gedanken denken.

Meine Pläne lasse ich dir.  
Ich glaube nicht mehr,  
daß mein Leben seinen Sinn findet  
in dem, was ich erreiche von meinen Plänen.  
Ich vertraue mich deinem Plan an,  
denn du kennst mich.

Meine Sorgen um andere Menschen  
lasse ich dir.  
Ich glaube nicht mehr,  
daß ich mit meinen Sorgen  
irgend etwas bessere.  
Das liegt allein bei dir.  
Wozu soll ich mich sorgen?

Die Angst vor der Übermacht der anderen  
lasse ich dir.

Du warst wehrlos zwischen den Mächtigen.  
Die Mächtigen sind untergegangen. Du lebst.

Meine Furcht vor meinem eigenen Versagen  
lasse ich dir.  
Ich brauche kein erfolgreicher Mensch zu sein,  
wenn ich ein gesegneter Mensch sein soll  
nach deinem Willen.

Alle ungelösten Fragen,  
alle Mühe mit mir selbst,  
alle verkrampften Hoffnungen lasse ich dir.  
Ich gebe es auf,  
gegen verschlossene Türen zu rennen,  
und warte auf dich. Du wirst sie öffnen.

Ich lasse mich dir.  
Ich gehöre dir, Gott.  
Du hast mich in deiner guten Hand.  
Ich danke dir.

Jörg Zink



**Der Mensch ist mehr an seiner Verkäuflichkeit  
als an seinem Leben  
oder seinem Glück interessiert.**

Die Tatsache, daß die Fähigkeiten für eine bestimmte Aufgabe noch nicht als Erfolgsaussicht genügen, sondern daß man auch imstande sein muß, seine Persönlichkeit im Konkurrenzkampf gegen viele andere „durchzusetzen“, diese Tatsache wirkt auf die Haltung ein, die man sich selbst gegenüber einnimmt. Dürfte man sich nur auf das verlassen, was man weiß und kann, so stünde die eigene Bewertung im proportionalen Verhältnis zu den eigenen Fähigkeiten, das heißt zum Gebrauchswert. Da Erfolg aber weitgehend davon abhängt, wie man die eigene Persönlichkeit verkauft, erlebt man sich selber als Ware. Oder, genauer gesagt, zugleich als Verkäufer und als Ware. Der Mensch ist mehr an seiner Verkäuflichkeit als an seinem Leben oder seinem Glück interessiert.

Erich Fromm

**„Hast du eine Aufgabe übernommen, der du nicht gewachsen bist, so wirst du dich damit nicht nur bloßstellen, sondern darüber auch das versäumen, was du hättest tun können.“ (Epiktet)**

Heute morgen war ich hinausgegangen  
in diesen Tag planend sorgend Begonnenes  
weiterführend  
aber dieser Tag ging seinen Gang  
ich bin zerstreut in seine vielen kleinen  
Schritte.

Mir selber entlaufen  
verausgabt an Dinge Menschen Situationen  
suche ich nach mir selber  
nach dem was zurückblieb  
nach dem wovon ich ausging  
und zu dem ich zurückfinden möchte

Meinen Willen loslassen  
meine Gedanken  
meine Unruhe

Stille die nach mir ausgreift  
in der ich mich wiederfinde  
die Fülle dieses Tages  
eingesammelt in Schweigen.

Mein Schweigen das sich auffangen läßt  
von der allesumfassenden Weite  
Deiner Gegenwart.

Albert Stüttgen

**Alsdann kam ihm für eine Stunde zum Bewußtsein, daß er ein seltsames Leben führe, daß er da lauter Dinge tue, die bloß ein Spiel waren, daß aber das eigentliche Leben dennoch an ihm vorbeifließe und ihn nicht berühre.**

Zuzeiten verspürte er tief in der Brust eine sterbende leise Stimme, die mahnte leise, klagte leise, kaum daß er sie vernahm. Alsdann kam ihm für eine Stunde zum Bewußtsein, daß er ein seltsames Leben führe, daß er da lauter Dinge tue, die bloß ein Spiel waren, daß er wohl heiter sei und zuweilen Freude fühle, daß aber das eigentliche Leben dennoch an ihm vorbeifließe und ihn nicht berühre. Wie ein Ballspieler mit seinen Bällen spielt, so spielte er mit seinen Geschäften, mit den Menschen seiner Umgebung, sah ihnen zu, fand seinen Spaß an ihnen; mit dem Herzen, mit der Quelle seines Wesens, war er nicht dabei. Die Quelle lief irgendwo, wie fern von ihm, lief und lief unsichtbar, und hatte nichts mehr mit seinem Leben zu tun.

Und einige Male erschrak er ob solcher Gedanken und wünschte sich, es möge doch auch ihm gegeben sein, bei allem kindlichen Tun des Tages mit Leidenschaft und mit dem Herzen beteiligt zu sein, wirklich zu leben, wirklich zu tun, wirklich zu genießen und zu leben, statt nur so als Zuschauer daneben zu stehen.

Siddhartha

**Nicht nur ständige Wachsamkeit, Tätigsein  
und unermüdliches Bemühen bewahren uns davor,  
in der wesentlichen Aufgabe zu versagen.**

Der Mensch muß die Verantwortung für sich selbst akzeptieren und sich damit abfinden, daß er seinem Leben nur durch die Entfaltung seiner eigenen Kräfte Sinn geben kann. Aber dieser Sinn bedeutet nicht Gewißheit; das Suchen nach einem Sinn wird durch den Wunsch nach Gewißheit sogar erschwert. Ungewißheit ist gerade die Bedingung, die den Menschen zur Entfaltung seiner Kräfte zwingt. Sieht er der Wahrheit furchtlos ins Auge, dann erfährt er, daß sein Leben nur den Sinn hat, den er selbst ihm gibt, indem er seine Kräfte entfaltet: indem er produktiv lebt. Nicht nur ständige Wachsamkeit, Tätigsein und unermüdliches Bemühen bewahren uns davor, in der wesentlichen Aufgabe zu versagen: in der Aufgabe, unsere Kräfte innerhalb der Grenzen, die durch die Gesetze unserer Existenz gezogen sind, voll zu entwickeln. Der Mensch wird nie aufhören, immer wieder verwirrt zu sein, sich zu wundern und neue Fragen zu stellen. Nur wenn er die Situation des Menschen, die seiner Existenz innewohnenden Widersprüche und seine Fähigkeit zur Entfaltung seiner Kräfte erfährt, kann er seine Aufgabe lösen: er selbst und um seiner selbst willen zu sein und glücklich zu werden durch die volle Verwirklichung der ihm eigenen Möglichkeiten – seiner Vernunft, seiner Liebe und produktiver Arbeit.

Nachweis: E. Fromm, Psychoanalyse und Ethik, Stuttgart (DVA) 1982, S. 51

**Nie sollen Liebe und Treue dich verlassen; binde sie dir um den Hals, schreib sie auf die Tafel deines Herzens! Dann erlangst du Gunst und Beifall bei Gott und den Menschen.**  
**(Altes Testament)**

Herr, guter Gott,  
der Wind steht nicht schlecht.  
Die Geschäfte gehen gut.  
Deine Zeit arbeitet für mich.  
Dein Glück spielt mir große Bälle zu.

Herr, guter Gott,  
die Arbeit geht mir leicht von der Hand,  
und sie macht mir Spaß.  
Meine Feder ist flüssig und meine Rede auch.  
Mein Ansehen steigt mit meiner Gewandtheit.

Herr, guter Gott,  
Worte habe ich reichlich,  
und auch Lebenswege tun sich auf.  
Aber behüte mich vor falscher Einbildung.

Laß mich nicht in Worten schwelgen.  
Laß mich keinen eiteln Höhenflug starten.

Heinz-Günter Beutler

**Auch wenn ein Dummkopf sein ganzes Leben  
in der Gesellschaft eines Weisen verbringt,  
wird er die Wahrheit sowenig erkennen wie der Löffel  
den Geschmack der Suppe. (Dhammapada)**

Reklame

Wohin aber gehen wir  
*ohne sorge sei ohne sorge*  
wenn es dunkel und wenn es kalt wird  
*sei ohne sorge*  
aber  
*mit musik*  
was sollen wir tun  
*heiter und mit musik*  
und denken  
*heiter*  
angesichts eines Endes  
*mit musik*  
und wohin tragen wir  
*am besten*  
unsere Fragen und den Schauer aller Jahre  
*in die Traumwäscherei ohne sorge sei ohne sorge*  
was aber geschieht  
*am besten*  
wenn Totenstille

eintritt

Ingeborg Bachmann

**Unpünktliche Menschen vergeuden anderer Leute Zeit,  
als wäre es ihre eigene. (R. D.)**

Zerstreut  
ausgezehrt  
weglos

im Ungewissen ausharren  
auf Kraft warten  
die Kraft still zu werden  
zu lauschen  
zu empfangen  
zu wachsen  
hinaus über diesen Tag  
über die Enge  
in die ich mich einschloß  
den Unfrieden  
in mir und außer mir  
über meine Zerrissenheit

Eintauchen  
in das unbegreifliche  
alles verbindende  
alles lösende  
erlösende  
Wehen Deines Geistes.

Albert Stüttgen

Wenn du die Zeit nicht zur Aufheiterung  
deiner Seele verwendest, wird sie  
entschwinden und du wirst entschwinden und  
ein zweites Mal wird es nicht möglich sein,  
sie zu verwenden.

Marc Aurel



**Auf diese Weise aber wird die Knechtschaft von ihnen fortgewaschen, in der sie die kleinen Dinge gefangenhielten.**

So mißbillige ich euch nicht, wenn ihr die Dinge des Gebrauchs fördert. Ihr dürft sie aber nicht als Ziel ansehen. Denn gewiß sind die Küchen des Palastes notwendig, aber im Grunde kommt es allein auf den Palast an, dem die Küchen zu dienen haben. Und ich rufe euch zusammen, um euch zu fragen: „Zeigt mir den wichtigen Teil eurer Arbeit!“ Und ihr verharrt vor mir in Schweigen. Und ihr sagt mir: „Wir sorgen für die Bedürfnisse der Menschen. Wir geben ihnen ein Obdach.“ Ja. So wie man für die Bedürfnisse des Viehs sorgt, das man im Stall auf seiner Streu unterbringt. Und gewiß braucht der Mensch Mauern, um sich darin zu vergraben und Sams zu werden. Er bedarf jedoch auch der großen Milchstraße und der Weite des Meeres, selbst wenn ihm die Gestirne und der Ozean nicht von Nutzen sind. Denn was heißt: von Nutzen sein? Und ich kenne manche, die in langem beschwerlichem Anmarsch einen Berg ersteigen; die sich Knie und Hände aufschürfen und sich auf ihrem Aufstieg verausgaben, damit sie noch vor Anbruch der Morgendämmerung den Gipfel erreichen und an der Tiefe der blauen Ebene ihren Durst stillen können, so wie man das Wasser eines Sees begehrt, um daraus zu trinken. Und sobald sie oben angelangt sind, setzen sie sich nieder und blicken um sich und holen tief Atem. Und das Herz pocht ihnen fröhlich und sie finden darin ein unfehlbares Mittel gegen allen Verdruß.

Und ich kenne andere, die das Meer suchen, wenn sie langsam mit ihren Karawanen dahinziehen, und denen das Meer ein Bedürfnis ist. Und sobald sie das Vorgebirge erreicht haben und jene Weite überblicken, die von einer dichten Stille erfüllt ist und die Schätze ihrer Algen und Korallen dem Auge verbirgt, atmen sie den kräftigen Salzgeruch und erstaunen über ein Schauspiel, das ihnen im Augenblick zu nichts dient, denn das Meer läßt sich nicht greifen. Auf diese Weise aber wird die Knechtschaft von ihnen fortgewaschen, in der sie die kleinen Dinge gefangenhielten. Vielleicht erlebten sie, angewidert wie hinter Gefängnisgittern, den Kochkessel, das Küchengerät, die Klagen ihrer Frauen: Jene Schlacken des Alltags, die den Sinn der Dinge verschleiern können, wenn man durch sie hindurchschaut, die zuweilen aber auch zu einem Grabe werden, wenn sie sich verhärten und abschließen. Dann nehmen sie die Schätze der Weite mit sich und bringen die Seligkeit heim, die sie hier gefunden haben. Und ihr Haus ist verwandelt, weil es irgendwo in der Welt das Meer und die Ebene in der Morgendämmerung gibt. Denn alles öffnet sich einem anderen, das weiter ist als es selber. Alles wird Weg, Straße und Fenster, die zu jenem anderen hinführen.

Antoine de Saint - Exupéry

**Die Menschen kennen den Nutzen des Nutzlosen nicht.  
(Martin Buber)**

Der kleine Prinz

„Guten Tag“, sagte der kleine Prinz.

„Guten Tag“, sagte der Händler.

Er handelte mit höchst wirksamen, durststillenden Pillen. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr zu trinken.

„Warum verkaufst du das?“

fragte der kleine Prinz.

„Das ist eine große Zeitersparnis“, sagte der Händler.

„Die Sachverständigen haben Berechnungen angestellt. Man spart dreiundfünfzig Minuten in der Woche.“

„Und was macht man mit den dreiundfünfzig Minuten?“

„Man macht damit, was man will...“

„Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte“, sagte der kleine Prinz, „würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen....“

Antoine de Saint - Exupéry

**Jeden Morgen soll die Schale meines Lebens  
hingehalten werden,  
um aufzunehmen, zu tragen und zurückzugeben.  
(Dag Hammarskjöld)**

Entspannung

Der greise Apostel Johannes spielte eines Tages mit seinem zahmen Rebhuhn. Da kam ein Jäger zu ihm, der sich über solch niedrigen Zeitvertreib des angesehenen Mannes wunderte.

„Wieso gibst du dich mit einem so geringfügigen Mittel der Ergötzung ab?“ fragte er. Johannes entgegnete: „Warum trägst du deinen Bogen nicht immer gespannt in der Hand?“

„Das darf man nicht“, erwiderte der Jäger, „denn sonst verlöre er die Spannkraft. Wenn ich dann einen Pfeil abschießen möchte, hat er keine Kraft mehr.“

Der selige Johannes antwortete:

„Junger Mann. So sollst du dich auch an der kleinen und kurzen Erholung und Entspannung meines Gemüts nicht stoßen.

Denn wenn dieses sich nicht zuweilen eine solche Entspannung gönnt und seine Anspannung etwas lockert, dann wird es durch die unablässige Anstrengung matt. Es kann der Kraft des Geistes nicht mehr Folge leisten, wo es die Notwendigkeit fordert.“

nach Johannes Cassian

**Klaras Schönheit gab den Menschen urplötzlich mit Schmerz etwas zu denken. Es kam ihnen plötzlich allen in den Sinn, was es noch, außer rauher Arbeit und Kummer um das tägliche Brot, auf der Welt gäbe.**

Klara benahm sich in dem Volkshause, ganz wie wenn es sich von selber ergäbe, als ein höheres, fernes, zugeflogenes Wesen aus anderen Grenzen, aus einer anderen Schicht und Welt. Das war ja das Herrliche, Strahlende, das all diese schüchternen Menschen veranlaßte, die Augen aufzureißen, mit dem Atem zu kämpfen und die Hände zu halten mit der anderen Hand, daß das Messer nicht herausfiel vor heftigem Erbeben. Klaras Schönheit gab den Menschen urplötzlich mit Schmerz etwas zu denken. Es kam ihnen plötzlich allen in den Sinn, was es noch, außer rauher Arbeit und Kummer um das tägliche Brot, auf der Welt gäbe. Von dieser Art Gesundheit und völligen, üppigen, lächelnden Reizes hatten sie alle beinahe keine Vorstellung mehr, so sehr zerfloß ihnen das Leben in schwarzen, unsauberen Alltäglichkeiten, zerrieb sich in Sorgen, klammerte sich um Niedrigkeiten. Das alles fiel ihnen jetzt, wenn vielleicht nicht jedem so deutlich, mit Qualen ein; denn eine Qual ist es, eine Schönheit zu erblicken, an deren Duft man sich zu berauschen meint, die einen tötet, wenn der Gedanke sich dazu versteigt, mit ihrem Lächeln mitzulächeln. Deshalb machten sie alle auch unwillkürlich Grimassen, verzerrten ihre Gesichter zu der Frau hinauf, die sie alle überragte, da alle auf niederen Stühlen, an engen Plätzen festgeklemmt saßen, während sie, die Hohe, hoch aufrecht stand.

Robert Walser

**Wo aus der Kultur die Festlichkeit verschwindet,  
ist etwas allgemein Menschliches verschwunden.  
(Harvey Cox)**

Der Lebenskünstler

Ein Mensch am Ende seiner Kraft,  
Hat sich noch einmal aufgerafft.  
Statt sich im Schmerze zu vergeuden,  
Beschließt er, selbst sich zu befreuden  
Und tut dies nun durch die Erdichtung  
Von äußerst peinlicher Verpflichtung.  
So ist ihm Reden eine Qual.  
Sitzt er nun wo als Gast im Saal,  
Befiehlt er streng sich in den Wahn,  
er käm jetzt gleich als Redner dran,  
Macht selber Angst sich bis zum Schwitzen -  
Und bleibt dann glücklich lächelnd sitzen.  
Dann wieder bildet er sich ein,  
mit einem Weib vermählt zu sein,  
Das trotz erbostem Scheidungsrütteln  
Auf keine Weise abzuschütteln.  
Wenn er die Wut, daß sie sich weigert,  
Bis knapp zum Mord hinaufgesteigert,  
So lacht er über seine List  
Und freut sich, daß er ledig ist.  
Ein Mensch, ein bißchen eigenwillig,  
Schafft so sich Wonnen, gut und billig.

Eugen Roth

## **Du hast dem Menschen Ewigkeit ins Herz gelegt. (Kohélet)**

Ein Fischer sitzt am Strand und blickt auf das Meer, nachdem er die Ernte seiner mühseligen Ausfahrt auf den Markt gebracht hat. Warum er nicht einen Kredit aufnehme, fragt ihn ein Tourist. Dann könne er einen Motor kaufen und das Doppelte fangen. Das brächte ihm Geld für einen Kutter und einen zweiten Mann ein. Zweimal täglich Fang hieße das Vierfache verdienen.

Warum er eigentlich herumtrödele. - Auch ein dritter Kutter wäre zu beschaffen; das Meer könnte viel besser ausgenutzt werden, ein Stand auf dem Markt, Angestellte, ein Fischrestaurant, eine Konservenfabrik - dem Touristen leuchteten die Augen.

„Und dann?“ unterbricht ihn der Fischer.  
„Dann brauchen Sie gar nichts mehr zu tun. Dann können Sie den ganzen Tag sitzen und glücklich auf Ihr Meer hinausblicken!“ -  
„Aber das tue ich doch jetzt schon“, sagte der Fischer.

Heinrich Böll

Verstrickt in viele Netze,  
Notwendigkeiten und Pflichten,  
erkennen wir oft nicht mehr  
den roten Faden Sinn.

Alois Albrecht



**Wenn du einen Stein ins Wasser wirfst, so eilt er auf dem schnellsten Weg zum Grund des Wassers.  
So ist es, wenn Siddhartha ein Ziel, einen Vorsatz hat...**

Siddhartha sagte: „Gestern erzählte ich dir, ich verstünde zu denken, zu warten, und zu fasten, du aber fandest, das sei zu nichts nütze. Es ist aber zu vielem nütze, Kamala, du wirst es sehen. Du wirst sehen, daß die dummen Samanas im Wald viel Hübsches lernen und können, das ihr nicht könnt. Vorgestern war ich noch ein struppiger Bettler, gestern habe ich schon Kamala geküßt, und bald werde ich ein Kaufmann sein und Geld haben und all diese Dinge, auf die du Wert legst.“

„Nun ja“, gab sie zu. „Aber wie stünde es mit dir ohne mich? Was wärest du, wenn Kamala dir nicht hülfte?“

„Liebe Kamala“, sagte Siddhartha und richtete sich hoch auf, „als ich zu dir in den Hain kam, tat ich den ersten Schritt. Es war mein Vorsatz, bei dieser schönsten Frau die Liebe zu lernen. Von jenem Augenblick an, da ich den Vorsatz faßte, wußte ich auch, daß ich ihn ausführen werde. Ich wußte, daß du mir helfen würdest, bei deinem ersten Blick am Eingang des Haines wußte ich es schon.“

„Wenn ich aber nicht gewollt hätte?“

„Du hast gewollt. Sieh, Kamala: wenn du einen Stein ins Wasser wirfst, so eilt er auf dem schnellsten Weg zum Grunde des Wassers. So ist es, wenn Siddhartha ein Ziel, einen Vorsatz hat. Siddhartha tut nichts, er wartet, er

denkt, er fastet, aber er geht durch die Dinge der Welt hindurch, wie der Stein durchs Wasser, ohne etwas zu tun, ohne sich zu rühren; er wird gezogen, er läßt sich fallen. Sein Ziel zieht ihn an sich, denn er läßt nichts in seine Seele ein, was dem Ziel widerstreben könnte. Das ist es, was Siddhartha bei den Samanas gelernt hat. Es ist das, was die Toren Zauber nennen und wovon sie meinen, es werde durch die Dämonen bewirkt. Nichts wird von Dämonen bewirkt, es gibt keine Dämonen. Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.“

Kamala hörte ihm zu. Sie liebte seine Stimme, sie liebte den Blick seiner Augen.  
„Vielleicht ist es so“, sagte sie leise, „wie du sprichst, Freund. Vielleicht ist es aber auch so, daß Siddhartha ein hübscher Mann ist, daß sein Blick den Frauen gefällt, daß darum das Glück ihm entgegenkommt.“  
Mit einem Kuß nahm Siddhartha Abschied.  
„Möge es so sein, meine Lehrerin.  
Möge immer mein Blick dir gefallen,  
möge immer von dir Glück entgegenkommen!“

Siddhartha

**Vollbringe die notwendige Tat,  
denn Tun ist besser als Nichttun.**

Arjuna sprach

Wenn du die Einsicht höher stellst als wie die  
Tat, Janardana,  
Warum zur fürchterlichen Tat treibst du mich  
an, o Kecava?  
Mit doppelsinniger Rede verwirrst du mir nur  
den Geist,  
Dies eine sag mir ganz bestimmt, wodurch  
das Heil ich mag empfahn!

Der Erhabene sprach

Ein Doppelstandpunkt ist von mir vorhin  
verkündet, Reiner, dir:  
Die Erkenntnis der Denkenden und der  
Andächt'gen frommes Tun.  
Nicht durch Vermeidung jeder Tat wird  
wahrhaft man vom Tun befreit,  
Noch durch Entsagung von der Welt gelanget  
zur Vollendung man.  
Nie kann man frei von allem Tun auch einen  
Augenblick nur sein,  
die in uns wohnende Natur zwingt jeden,  
irgend was zu tun.  
Wer seine Tatorgane zwingt und dasitzt, doch  
betörten Sinns  
Im Geist der Sinnendinge denkt, wird ein  
verkehrter Mensch genannt.  
Doch wer die Sinne durch den Geist  
bezwingend sich ans Handeln macht

Mit seinen Tatorganen - doch nicht daran  
hängt -, der stehet hoch.  
Vollbringe die notwendige Tat, denn Tun ist  
besser als Nichttun;  
Des Körpers Unterhaltung schon verbietet es  
dir, nichts zu tun.  
Außer dem Opfer, steckt die Welt ganz in  
den Fesseln ihres Tuns,  
Darum verbring du solche Tat, doch ohne  
daran zu hängen je.

Bhagavadgita

**Der Mensch lebt nicht vom Brot allein,  
sondern von jedem Wort,  
das aus Gottes Mund kommt.  
(Matthäusevangelium)**

Herr,  
Daß unser Leben  
mehr werde als  
ein hektischer Ablauf  
von Stunden, Tagen,  
Jahren und Jahrzehnten —  
danach sehnen wir uns:  
nach Sinn und Erfüllt-sein.

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 und Taten,  
Werke und Leiden —  
danach sehnen wir uns:  
nach Sinn und Gelingen.

Herr,  
Daß unser Leben  
mehr werde als  
ein verworrenes Knäuel  
von Beziehungen,  
Sympathie, Miteinander  
und Gegeneinander -  
danach sehnen wir uns:  
nach Sinn und Liebe.

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

Amen.

Alois Albrecht

**...Die einen stecken sich das Ziel,  
ihr eigenes Leben zu leben, sie möchten essen,  
trinken, lieben, reich und berühmt werden....**

Sorbas überlegte hin und her. „Ich glaube wahrhaftig, du hast recht. Unter fünf, sechs Dämonen dürften mir nicht im Leibe stecken.“ „Wir haben alle welche in uns, du brauchst dich nicht zu erschrecken. Je mehr, desto besser. Es genügt, daß sie alle auf dasselbe Ziel losgehen, mögen die Wege noch so verschiedenen sein.“ Meine Worte beunruhigten Sorbas. Er zog seine Knie an das Kinn und grübelte. „Auf welches Ziel?“ fragte er und sah mich an. „Ich weiß es selber nicht recht. Du stellst mir zu schwierige Fragen. Wie soll ich es dir erklären?“ „Möglichst einfach, damit ich es fasse. Bisher ließ ich meine Dämonen ganz nach Belieben schalten, sie gingen, wohin sie wollten - deshalb halten mich die einen für ehrlos, die anderen für ehrenhaft, jene für einen Depp, diese für einen Salomo. Ich bin das auch, alles, und obendrein anderes, ein russischer Salat, wie er im Buche steht. Erkläre mir also, was für ein Ziel du meinst?“ „Ich glaube - ich kann mich auch irren, Sorbas -, daß es drei Gruppen von Menschen gibt. Die einen stecken sich das Ziel, ihr eigenes Leben zu leben, sie möchten essen, trinken, lieben, reich und berühmt werden. Den anderen ist ihr eigenes Leben als Ziel zu wenig. Sie beziehen auch ihre Mitmenschen ein. Für sie bilden alle Menschen eine Einheit, und sie trachten danach, ihre Mitbrüder zu lieben und aufzuklären und ihnen soviel Gutes zu tun wie

**...Den anderen ist ihr eigenes Leben als Ziel zu wenig.  
Sie beziehen auch ihre Mitmenschen mit ein...  
...Die Menschen der dritten Gruppe schließlich suchen  
das Leben des Weltalls zu leben...**

möglich. Die Menschen der dritten Gruppe schließlich suchen das Leben des Weltalls zu leben. Sie sprechen erst von der Einheit, wenn auch Pflanzen, Tiere und Sterne mit eingeschlossen sind, und wie alle Wesen aus dem gleichen Stoffe bestehen, so führt auch der Stoff den gleichen furchtbaren Kampf. Was für ein Kampf das ist? Sich in Geist zu verwandeln.“

Sorbas kratzte sich hinterm Ohr.  
„Ich bin zu schwer von Begriffen, Chef,  
ich komme so rasch nicht mit....  
Ach könntest du deine Worte tanzen,  
daß ich verstünde.....“  
Betroffen biß ich auf meine Lippen.  
Ja, könnte ich alle diese heillosen Gedanken  
tanzen! Doch dazu war ich nicht fähig,  
mein Leben war verpfuscht.

Nikos Kazantzakis



**Der Meister sprach: „Andern Geistern als den eigenen (Ahnen) zu dienen, ist Schmeichelei.  
Die Pflicht sehen und nicht tun, ist Mangel an Mut.“  
(Kungfutse)**

Der Berg

In alten Zeiten lebte in China ein Greis namens  
Yü Gung, der Närrische.

Den Weg, der von seiner Haustür nach Süden  
führte, versperrten zwei große Berge.

Yü Gung faßte den Entschluß,  
diese Berge mit Hacken abzutragen.

Einem anderen Greis, der darüber lachte,  
sagte er:

„Sterbe ich, bleiben meine Kinder;  
sterben die Kinder, bleiben die Enkel;  
und so werden sich Generationen in einer  
endlosen Reihe ablösen.

Diese Berge sind zwar hoch,  
aber sie können nicht mehr höher werden;  
um das was wir abtragen,  
werden sie niedriger.

Warum sollten wir sie dann nicht abtragen  
können?“

Und ohne auch nur im geringsten  
zu schwanken,  
machte sich Yü Gung daran, die Berge  
abzutragen.

Mao Tse-tung

**Probleme sind nichts weiter als dornige Chancen.  
(R. D.)**

Herr,  
verstrickt in viele Netze,  
Notwendigkeiten und Pflichten,  
erkennen wir oft nicht mehr  
den roten Faden Sinn.

Herr,  
gebunden an viele  
Kreuze, Sorgen und Ängste,  
suchen wir oft vergeblich  
nach dem roten Faden Sinn

Herr,  
geblendet von vielen  
Bildern, Verführungen  
und Reklame,  
finden wir kaum noch  
den roten Faden Sinn.

Herr,  
zerrissen von vielen  
eigenen Wünschen und  
Anforderungen von außen,  
suchen wir verzweifelt  
nach dem roten Faden Sinn.

Schenk du ihn uns,  
schenk ihn aus deinem Wort.

Amen.

Alois Albrecht



Er steht dafür ein  
daß keiner umsonst gelebt  
keiner vergebens gerufen hat  
daß keiner verschwindet namenlos  
im Nirgends und Nie  
daß der letzte noch  
heimkehren kann als Sohn

Lothar Zenetti

## „Gott“

Ich bin mir mit Martin Buber nicht sicher, ob dieses so unsäglich oft mißbrauchte Wort, in dessen Namen so unendliches Unrecht, so entsetzliche Unmenschlichkeit geschah, nicht besser für einige Zeit schweigen sollte, um seine Wichtigkeit, seine Bedeutung wieder zu erlangen. Das zweite der zehn „mosaischen Gebote“ verbietet nicht zufällig, sich kein Bild von Gott zu machen und den Namen Gottes nicht zu mißbrauchen (Ex 20,4–7). Die Juden zogen daraus die logische Konsequenz, den Gottesnamen nicht zu verwenden.

Ich vermute, daß die Schwierigkeiten vieler Menschen mit den Inhalten institutionalisierter Religiosität damit zusammenhängen, daß sich diese nicht selten, ganz gegen das zweite „mosaische Gebot“, auf bestimmte Gottesbilder festlegten. Vermeiden wir also dieses in einer Welt, der theologische Rede fremd geworden ist, zu einem Fehler gewordene Sprechen.

Doch vielleicht ist das Sprechen von „Gott“ auf dieses Wort angewiesen. Dann aber sollten wir uns frei machen von allen bildhaften Vorstellungen, weil die Gefahr, das Bild mit der „Sache“ zu verwechseln, unweigerlich zu einem Ungott, einem Götzen führt. Dennoch vermute ich, daß zwei Gottesbilder vergleichsweise „ungefährlich“ sind:

- Das erste wird im Midrasch bereschid bara dargestellt: Gott wird als „Makom“ (als „Raum“) benannt, weil in ihm alles ist und wird. Die Predigt des Paulus auf dem Areopag zu Athen nimmt dieses Bild auf: „In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir.“ (Apg 17,28)
- Das zweite wird vor allem in einem Brief beschrieben, der vermutlich aus den 90er Jahren des ersten nachchristlichen Jahrhunderts stammt. Er versucht den Kern der Lehre des Jesus von Nazaret vorzustellen: „Jeder, der liebt,

erkennt Gott..., denn Gott ist die Liebe!“ (1 Joh 4,7f)  
Was „Liebe“ meint, hat Paulus hymnisch besungen  
(1 Kor. 13,1–10). Etwas weniger pathetisch klingt es in  
einer an Aristoteles orientierten Fassung: Einen Menschen  
lieben heißt zu wollen und zu fördern, daß er er selbst wird,  
indem er seinen eigenen Weg findet.

Zwar weisen gelegentlich christliche Theologen darauf hin,  
daß das einzige legitime Gottesbild Jesus sei. Doch damit  
ist wenig oder gar nichts ausgemacht, denn es gibt im  
Christentum von Anfang her ebenso viele Gottesbilder, wie  
es Jesusbilder gibt. Zudem kann bestenfalls ein überzeugter  
und ins Predigthören eingeführter Christ etwas mit solcher  
Aussage anfangen.

Es gibt wohl nur wenige Menschen, die noch niemals Gott  
erfahren haben. Doch die meisten konnten kaum in Worte  
fassen, was ihnen widerfuhr. Gotteserfahrung kann sehr  
viele Gestalten haben, niemals aber geschieht sie, wie die  
Gnosis vermeinte, im Denken. Ich möchte Ihnen hier einige  
Erfahrungen des Göttlichen nennen, die mir im Verlauf  
meiner Lebenspraxis von Menschen (die meisten davon  
verstanden sich als Atheisten) berichtet wurden, ohne daß  
sie auf den Gedanken gekommen wären, das, was sie  
erfuhren, mit „Gott“ in Verbindung zu bringen:

- „Ich erfuhr, daß ich eingebettet und verwahrt bin in etwas,  
das größer ist als ich.“
- „Ich erfuhr, daß ich plötzlich einen Menschen lieben  
konnte, unabhängig von dem, was er war und was er tat.“
- „Ich erfuhr, daß ich von einem Menschen bedingungslos  
akzeptiert wurde und ihm unbedingt vertrauen, ihm alles  
ohne auch nur die geringste Angst anvertrauen konnte, was  
mich bewegte und belastete.“
- „Ich wußte mich plötzlich geborgen und beschützt.“

- „Ich erkannte nach langen Jahren des Fragens plötzlich, was der Sinn meines Lebens war.“
- „Ich konnte wieder beten: ‚Mein Vater im Himmel‘ — wie es weiterging, wußte ich nicht mehr.“

Ich habe mich gehütet und werde mich hüten, diese Erfahrungen mit der des Göttlichen zu „identifizieren“ und damit das Recht eines Menschen infrage zu stellen, seinen Atheismus zu glauben. Aber für mich waren sie stets auch die Erfahrungen mit „meinem Gott“, in dem ich lebe, mich bewege und bin, der mir immer wieder Kraft gibt, Menschen bedingungslos zu lieben.

Es kommt nicht darauf an, ob ein religiöser Mensch über das Wort „Gott“ verfügt. Es kommt nur darauf an, daß er sich davon befreit, Gott sein zu wollen: von allen geliebt, allmächtig, allgütig und allweise, wissend, was Wahr und Falsch, was Gut und Böse.

Viele Menschen, die versuchen, in ihre eigene Mitte zu gelangen, entdecken da — unter sehr verschiedenen Masken, sehr verschieden chiffriert — das, was die Religionen auf dieser Welt mit „Gott“ benennen. Daß sich das Göttliche maskiert und chiffriert, scheint mir nicht von Schaden zu sein. Es vermeidet die Vergötzlichung des Göttlichen.

Rupert Lay

**Deshalb vielleicht betete er, um dem furchtbaren Ernst seiner Lage eine leise, besänftigende Melodie zu verschaffen.**

Daß sich der Greis überhaupt vielleicht, wie man vermuten durfte, noch um Arbeit umgeschaut hatte, daß er noch den Willen hegte, zu arbeiten, er, der Greis, das nur zu denken, hatte etwas Klägliches und Erschreckendes. Aber man konnte auf diesen Gedanken sehr wohl kommen. Dieser Greis hatte nirgends eine Heimat als hier im Lokal, aber auch hier nur auf Stunden, denn dann wurde das Lokal geschlossen. Deshalb vielleicht betete er, um dem furchtbaren Ernst seiner Lage eine leise, besänftigende Melodie zu verschaffen. Deshalb sagte er: „Ich bedarf des Gebetes.“ Also nichts weniger als Hang zur Frömmerei war es, sondern das überaus traurige Bedürfnis, eine Hand zu spüren, die ihn lieblosen möchte, eine Kinder- oder Tochterhand zu fühlen, die leise, trostvoll über seine zerfallene Stirne hinstrich...

Robert Walser



## **Unverständlich: Gott hat die Erfolglösen und Scheiternden erwählt.**

Erfolgreich

Es gibt Situationen in unserem Leben, wo der Erfolg versagt bleibt:

Ein anderer hat die Stelle bekommen, für die man Chancen hatte.

Oder es kommt noch härter: Man ist einer Aufgabe nicht gewachsen, verliert die Stelle.

Es gibt Menschen um uns, die selten oder nie Erfolg haben. Auch sie haben Pläne und streben nach Zielen. Wie bewältigen sie ihr Leben?

Bitterkeit, Verzweiflung - und dennoch wieder ein Stück weitergehen müssen.

Ausgenützt von den Stärkeren.

Es sind Menschen um uns, deren Leben zu scheitern droht und auseinanderzubrechen. Die Betroffenen können selten davon reden.

Wir wundern uns dann, wenn einer von ihnen Schluß gemacht hat, einfach Schluß.

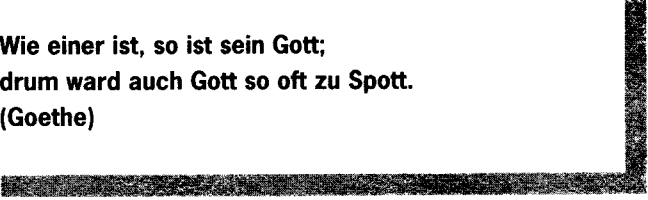
Sie hätten einen Helfer nötig gehabt, einen ständigen Helfer vielleicht.

Waren wir mit unserem Erfolg beschäftigt?

Unverständlich: Gott hat die Erfolglösen und Scheiternden erwählt. Vielen von ihnen ist er ein Halt. Wissen Erfolglöse mehr um die Gnade als Erfolgsmenschen?

Elke und Anton Grabner-Haider

**Wie einer ist, so ist sein Gott;  
drum ward auch Gott so oft zu Spott.  
(Goethe)**



„Gott: Es ist das beladenste aller Menschenworte! Keines ist so besudelt, so zerfetzt worden. Gerade deshalb darf ich nicht darauf verzichten. Die Geschlechter der Menschen haben die Last ihres geängstigten Lebens auf dieses Wort gewälzt und es zu Boden gedrückt: Es liegt im Staub und trägt ihrer aller Last.“

Martin Buber

**Das geknickte Rohr zerbricht er nicht,  
und den glimmenden Docht löscht er nicht aus.  
Jesaia (42)**

Ein Mensch wie Brot

Er lehrte uns die Bedeutung und Würde  
des einfachen unansehnlichen Lebens  
unten am Boden  
unter den armen Leuten  
säte er ein  
seine unbezwingbare Hoffnung

Er kam nicht zu richten sondern aufzurichten  
woran ein Mensch nur immer leiden mag  
er kam ihn zu heilen.

Wo er war  
begannen Menschen freier zu atmen  
Blinden gingen die Augen auf  
Gedemütigte wagten zum Himmel aufzu-  
schauen  
und Gott  
ihren Vater zu nennen  
sie wurden wieder Kinder  
neugeboren  
er rief sie alle ins Leben

Er stand dafür ein  
daß keiner umsonst gelebt  
keiner vergebens gerufen hat  
daß keiner verschwindet namenlos  
im Nirgends und Nie  
daß der letzte noch  
heimkehren kann als Sohn

Er wurde eine gute Nachricht  
im ganzen Land ein Gebet  
ein Weg den man gehen  
ein Licht  
das man in Händen halten kann  
gegen das Dunkel

Ein Mensch wie Brot  
das wie Hoffnung schmeckt  
bitter und süß

Ein Wort das sich verschenkt  
das sich hingibt wehrlos  
in den tausendstimmigen Tod  
an dem wir alle sterben

Ein Wort  
dem kein Tod gewachsen ist  
das aufersteht und ins Leben ruft  
unwiderstehlich  
wahrhaftig dieser war Gottes Sohn.

Lothar Zenetti

**... Zu jeder Zeit glückt ihm sein Tun.  
Hoch droben und fern von sich wähnt er deine Gerichte.  
All seine Gegner faucht er an.**

Herr, warum bleibst du so fern,  
verbirgst dich in Zeiten der Not?

In seinem Hochmut quält der Frevler die Armen.  
Er soll sich fangen in den Ränken,  
die er selbst ersonnen hat.  
Denn der Frevler rühmt sich nach Herzenslust,  
er raubt, er lästert und verachtet den Herrn.  
Überheblich sagt der Frevler:  
„Gott straft nicht. Es gibt keinen Gott.“  
So ist sein ganzes Denken.  
Zu jeder Zeit glückt ihm sein Tun.  
Hoch droben und fern von sich wähnt er  
deine Gerichte.  
All seine Gegner faucht er an.  
Er sagt in seinem Herzen:  
„Ich werde niemals wanken.  
Von Geschlecht zu Geschlecht trifft  
mich kein Unglück.“  
Sein Mund ist voll Fluch und Trug und Gewalttat;  
auf seiner Zunge sind Verderben und Unheil.  
Er liegt auf der Lauer in den Gehöften  
und will den Schuldlosen heimlich ermorden;  
seine Augen spähen aus nach dem Armen.  
Er lauert im Versteck wie ein Löwe im Dickicht,  
er lauert darauf, den Armen zu fangen;  
er fängt den Armen und zieht ihn in sein Netz.  
Er duckt sich und kauert sich nieder,  
seine Übermacht bringt die Schwachen zu Fall.

Er sagt in seinem Herzen: „Gott vergißt es,  
er verbirgt sein Gesicht, er sieht es niemals.“  
Herr, steh auf, Gott, erhebe deine Hand,  
vergiß die Gebeugten nicht!  
Warum darf der Frevler Gott verachten  
und in seinem Herzen sagen:  
„Du strafst nicht?“  
Du siehst es ja selbst;  
denn du schaust auf Unheil und Kummer.  
Der Schwache vertraut sich dir an;  
du bist den Verwaisten ein Helfer.  
Zerbrich den Arm des Frevlers und des Bösen,  
bestraf seine Frevel,  
so daß man von ihm nichts mehr findet.  
Der Herr ist König für immer und ewig,  
in seinem Land gehen die Heiden zugrunde.  
Herr, du hast die Sehnsucht der Armen gestillt,  
du stärkst ihr Herz, du hörst auf sie:  
Du verschaffst den Verwaisten  
und Bedrückten ihr Recht.  
Kein Mensch mehr verbreite Schrecken  
im Land.

Psalm 10

## **Der Menschensohn ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.**

Dann kam er nach Jericho und ging durch die Stadt. Dort wohnte ein Mann namens Zachäus; er war der oberste Zollpächter und war sehr reich. Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht: denn er war sehr klein. Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen mußte. Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muß heute in deinem Haus zu Gast sein. Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf. Als die Leute das sahen, empörten sie sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt. Zachäus aber wandte sich an den Herrn und sagte: Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemand zuviel gefordert habe, so gebe ich ihm das Vierfache zurück. Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden, weil auch dieser Mann ein Sohn Abrahams ist. Denn der Menschensohn ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.

Lukasevangelium

**Wir verkaufen keine Früchte,  
wir verkaufen nur Samen.**

Ein junger Mann hatte einen Traum:  
Er betrat einen Laden.  
Hinter der Ladentheke sah er einen Engel.  
Hastig fragte er ihn: „Was verkaufen Sie,  
mein Herr?“  
Der Engel gab freundlich zur Antwort:  
„Alles, was Sie wollen.“

Der junge Mann sagte:  
„Dann hätte ich gern: das Ende der Kriege  
in der Welt, bessere Bedingungen für die  
Randgruppen unserer Gesellschaft,  
Beseitigung der Elendsviertel in Südamerika,  
Arbeit für alle Arbeitssuchenden,  
und und und.....“

Da fiel ihm der Engel ins Wort und sagte:  
„Entschuldigen Sie, junger Mann, Sie haben  
mich falsch verstanden. Wir verkaufen keine  
Früchte, wir verkaufen nur Samen.“

Karl Odermatt



**Man kann Gott nur finden, indem man sich vergißt.  
Man kann ihn nur finden, indem man sich dahingibt,  
ohne zu sich selbst zurückzukehren.**

Hast du schon einmal geschwiegen, obwohl du dich verteidigen wolltest, obwohl du ungerecht behandelt wurdest?

Hast du schon einmal verziehen, obwohl du keinen Lohn dafür erhieltest und man dein schweigendes Verzeihen als selbstverständlich annahm?

Warst du schon einmal restlos einsam? Hast du dich schon einmal zu etwas entschieden, rein aus dem inneren Spruch deines Gewissens heraus? Du kannst es niemandem mehr sagen, niemandem klarmachen; wenn du weißt, daß du eine Entscheidung fällst, die dir niemand abnimmt, die du für immer zu verantworten hast?

Hast du schon einmal versucht zu lieben, wo keine Welle einer gefühlvollen Begeisterung dich trägt, wo alles ungreifbar und scheinbar sinnlos zu werden scheint?

Hast du einmal deine Pflicht getan, wo man sie scheinbar nur tun kann mit dem Gefühl, sich selbst auszustreichen oder eine entsetzliche Dummheit zu tun, die einem niemand dankt?

Warst du einmal gut zu einem Menschen, von dem kein Echo der Dankbarkeit und des Verständnisses zurückkommt, und du auch nicht durch das Gefühl belohnt wurdest, „selbstlos“ oder „anständig“ gewesen zu sein?

Suche solche Erfahrungen in deinem Leben. Wenn du solche findest, hast du die Erfahrung des Geistes gemacht. Die Erfahrung, daß der Geist mehr ist als ein Stück dieser zeitlichen Welt. Die Erfahrung, daß der Sinn des Menschen nicht im Sinn und Glück dieser Welt aufgeht. Die Erfahrung eines Wagnisses, das eigentlich keine ausweisbare, dem Erfolg dieser Welt entnommene Begründung mehr hat.

Wenn du die Erfahrung des Geistes machst, dann hast du, als Christ zumindest kannst du das glauben, faktisch auch schon die Erfahrung Gottes gemacht. Sehr anonym vielleicht. Sogar so, daß du dich dabei nicht umwenden kannst und auch nicht darfst, um Gott direkt in den Blick zu bekommen. Um etwa zu sagen: Da ist er, ich habe ihn.

Man kann ihn nicht finden, um ihn triumphierend als sein Eigentum zu erklären. Man kann ihn nur finden, indem man sich vergißt. Man kann ihn nur finden, indem man sich dahingibt, ohne zu sich selbst zurückzukehren.

Ein weiter Weg vielleicht - aber ein Weg!

Karl Rahner

**Wer in den kleinsten Dingen zuverlässig ist,  
der ist es auch in den großen,  
und wer bei den kleinsten Dingen Unrecht tut,  
der tut es auch bei großen.**

Ich sage euch: Macht euch Freunde mit Hilfe des ungerechten Mammons, damit ihr in die ewigen Wohnungen aufgenommen werdet, wenn es (mit euch) zu Ende geht.

Wer in den kleinsten Dingen zuverlässig ist, der ist es auch in den großen, und wer bei den kleinsten Dingen Unrecht tut, der tut es auch bei großen. Wenn ihr im Umgang mit dem ungerechten Reichtum nicht zuverlässig gewesen seid, wer wird euch dann das wahre Gut anvertrauen?

Und wenn ihr im Umgang mit dem fremden Gut nicht zuverlässig gewesen seid, wer wird euch dann euer wahres Eigentum geben?

Kein Sklave kann zwei Herren dienen; er wird entweder den einen hassen und den andren lieben, oder er wird zu dem einen halten und den andern verachten. Ihr könnt nicht beiden dienen, Gott und dem Mammon.

Lukasevangelium

**Nicht der „natürlichen Auslese“ verdankt der Pfau seine Existenz. Es gibt ihn, weil Gott einen Blick für Schönheit hat, und das Nilpferd, weil Gott Sinn für Humor hat. (R. D.)**

Herr,  
Du hast mir geschenkt,  
was ich mir selbst nicht geben kann:  
die Freiheit, zu entscheiden und zu wählen.  
Du zwingst mich nicht;  
Du achtest meinen Willen;  
Du willst ein freies Ja,  
nicht ein versklavtes.  
Du wartest, wenn ich eigene Wege gehe.  
Du leidest mit mir, wenn ich mich verlaufe.  
Du freust dich mit mir, wenn ich glücklich bin.

Karl-Heinz Menke

**Es ist nicht so wichtig, was du gibst,  
solange es von Herzen kommt.**

**Alfonso Milagro**

Schweigen

Nicht nur still werden und den  
Lärm abschalten, der mich umgibt,  
nicht nur entspannen und die  
Nerven ruhig werden lassen.  
Das ist nur Ruhe.

Schweigen ist mehr,  
Schweigen heißt: mich loslassen  
nur einen winzigen Augenblick  
verzichten auf mich selbst  
auf meine Wünsche  
auf meine Pläne  
auf meine Sympathien und Abneigungen  
auf meine Schmerzen und Freuden  
auf alles, was ich von mir denke  
und was ich von anderen halte  
auf alle Verdienste  
auf alle Taten

Verzichten auch auf das,  
was ich nicht getan habe,  
auf meine Schuld - und  
auf alle Schuld der andern an mir,  
auf alles, was in mir Unheil ist.  
Verzichten auf mich selbst.  
Nur einen Augenblick DU sagen  
und Gott dasein lassen.  
Nur einen Augenblick sich lieben lassen  
ohne Vorbehalt  
ohne Zögern  
bedingungslos  
und ohne auszuschließen  
daß ich nachher brenne.  
Das ist Schweigen vor Gott.

Luitgard Maria Tusch-Kleiner/  
Josef Rafael Kleiner

**Wie viele unserer Tagträume würden zu Alpträumen,  
wenn die Gefahr bestünde, daß sie sich verwirklichen!  
(R. D.)**

Sagen nicht deswegen so viele:  
Es gibt keinen Gott,  
— weil es uns nicht gibt:  
uns Helfer,  
uns Verteidiger des Menschenrechts,  
uns Gegner jeder Diktatur,  
uns Friedensstifter,  
uns Christen?

Sagen nicht deswegen so viele:  
Es gibt keinen Gott,  
— weil es uns nicht gibt:  
als Hand, die heilt,  
als Wort, das befreit,  
als Wasser, das Wüsten belebt?

Manfred Langner

**Wer seine Person gestaltet, dessen Leben wird wahr.  
...Wer die Welt gestaltet, dessen Leben wird weit.  
Unverständlich:  
Gott hat die Erfolgsen und Scheiternden erwählt.**

Was gut gepflanzt ist, wird nicht ausgerissen.  
Was gut festgehalten wird, wird nicht  
entgehen.

Wer sein Gedächtnis Söhnen und Enkeln  
hinterläßt, hört nicht auf.

Wer seine Person gestaltet, dessen Leben  
wird wahr.

Wer seine Familie gestaltet, dessen Leben  
wird völlig.

Wer seine Gemeinde gestaltet, dessen Leben  
wird wachsen.

Wer sein Land gestaltet, dessen Leben wird  
reich.

Wer die Welt gestaltet, dessen Leben wird  
weit.

Darum: Nach deiner Person beurteile die  
Person des andern.

Nach deiner Familie beurteile die Familie der  
andern.

Nach deiner Gemeinde beurteile die Gemein-  
de der andern.

Nach deinem Land beurteile das Land der  
andern.

Nach deiner Welt beurteile die Welt der  
andern.

Wie weiß ich die Beschaffenheit der Welt?  
Eben durch dies.

Laotse



**Es warten noch mehr Dinge auf uns  
als Arbeit und Hetze, Erholung und Freizeit.**

„Herr, die Zeit ist dein Geschenk,  
jedes Jahr,  
jede Sekunde.  
Du hast sie gemacht,  
hast unser Leben in ihre Grenzen gespannt,  
in denen wir arbeiten,  
ruhen und ausspannen.

Aber es warten noch mehr Dinge auf uns  
als Arbeit und Hetze,  
Erholung und Freizeit.

Unser Herz, unser Tag bleibt leer,  
wenn sich nur das in 24 Stunden abspielt,  
wenn ich keine Pause mache.  
Pause, um meinen Mitarbeitern zuzuhören -  
Pause, um meiner Frau zuzuhören -  
Pause, um meinen Kindern zuzuhören -  
Pause, um jemandem über die Straße zu  
helfen.

Herr, du willst Pausen der Liebe von mir,  
du willst, daß ich in meinen Tagesablauf  
einen Gedanken an dich einbaue,  
ein Gebet einfüge,  
ein paar stille Minuten ausspare -  
länger als ich brauche,  
um meine Zähne zu putzen,  
denn auch die Seele braucht Hygiene.

Denn du wartest überall.  
Auf der Straße, im Auto, im Büro.  
Daß ich mich an dich erinnere, an deine Liebe,  
an den Sinn meines Lebens.  
Daß ich die Verbindung zu dir wieder aufnehme,  
sonst droht die Arbeit zum Managertum,  
die Freizeit zum Rummel,  
die Ruhe zur Faulheit auszuarten,  
wenn das Maß fehlt, die Richtung.

Herr, was mir fehlt,  
ist nicht die Zeit;  
mir fehlt die Liebe.  
Schenke sie mir neu.  
Denn wer liebt, der hat Zeit,  
der nimmt sie sich,  
der gibt jeder Sekunde der Arbeit,  
der Freizeit, der Ruhe,  
Wert und Sinn.“

nach Paul Roth

**Echte Selbstsicherheit setzt voraus, daß man  
den Dingen eine heitere Seite abgewinnen kann.  
Ken Kesey**

Wir heute

Es ist sicher,  
daß wir schneller fahren  
höher fliegen und weiter sehen können  
als Menschen früherer Zeiten.

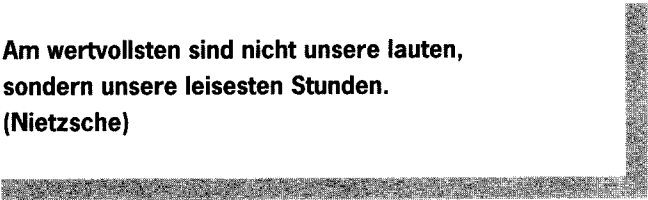
Es ist sicher,  
daß wir mehr abrufbares Wissen  
zur Verfügung haben  
als jemals Menschen vor uns.

Es ist sicher,  
daß Gott sein Wort noch niemals  
zu einer besser genährten gekleideten  
und besser gestellten Gemeinde sprach.

Nicht sicher ist,  
wie wir bestehen werden vor seinem Blick.  
Vielleicht haben wir  
mehr Barmherzigkeit nötig  
als alle, die vor uns waren.

Lothar Zenetti

**Am wertvollsten sind nicht unsere lauten,  
sondern unsere leisesten Stunden.  
(Nietzsche)**



Diesen gelebten Tag zurücklassen  
eintauchen in die Stille  
in der Du auf mich wartest  
unsichtbar  
unhörbar  
unberührbar

Aber Du siehst mich  
Du hörst mich  
Du berührst mich  
die Stille deiner Berührung

Die Stille die mich aufnimmt  
die Fesseln löst  
mich reinwäscht  
mich geleitet in das Dunkel  
in den Schlaf

Hinübergleiten  
in das Licht  
eines neuen Morgens

Albert Stüttgen

**Nichts kann einem Mann von größerem Nutzen sein  
als der Entschluß, sich nicht drängen zu lassen.  
Henry David Thoreau**

Zuflucht noch hinter der Zuflucht

Hier tritt ungebeten nur der wind durchs tor

Hier  
ruft nur gott an

Unzählige leitungen läßt er legen  
vom himmel zur erde

Vom dach des leeren kuhstalls  
aufs dach des leeren schafstalls  
schrillt aus hölzerner rinne  
der regenstrahl

Was machst du, fragt gott

Herr, sag ich, es  
regnet, was  
soll man tun

Und seine antwort wächst  
grün durch alle fenster

Reiner Kunze

## Autoren- und Quellenverzeichnis

- Albrecht, Alois, Gebete, aus: Albrecht, Alois, Der Heilige Otto, St. Otto Verlag, Bamberg
- Bachmann, Ingeborg, aus: Bachmann, Ingeborg, Gesammelte Werke, R. Piper & Co. Verlag, München 1978
- Beutler, Heinz Günter, aus: Beutler, Heinz Günter, Gib mir dein Wort, Patmos Verlag, Düsseldorf 1986
- Bhagavadgita, Arjuna sprach, aus: Bhagavadgita/Ashtavakragita, Indiens heilige Gesänge, Übersetzung und Kommentar von L. Schroeder und H. Zimmer, Eugen Diederichs Verlag, München
- Böll, Heinrich, aus: Böll, Heinrich, Gesammelte Erzählungen, Band 2, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln 1981
- Dostojewski, F.M., aus: Dostojewski, F.M., Die Brüder Karamasoff, R. Piper & Co. Verlag, München 1925
- Fromm, Erich, aus: Fromm, Erich, Psychoanalyse und Ethik, Deutsche Verlags-Anstalt GmbH, Stuttgart, 1982
- Grabner-Haider, Elke und Anton, Erfolgreich, aus: Grabner Haider, Elke und Anton, Laienbrevier, Verlag Styria, Graz-Wien-Köln
- Hesse, Hermann, aus: Hesse, Hermann. Siddhartha, Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M. 1969
- Kazantzakis, Nikos, aus: Kazantzakis, Nikos. Alexis Sorbas, © by F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH München
- Kleiner, J.R./Tusch-Kleiner, L.M., Schweigen, aus: Kleiner/Tusch-Kleiner, Einkehr zur Mitte. Otto Müller Verlag, Salzburg 1985
- Kungfutse, Geheimnis des Erfolges, u.a., aus: Kungfutse, Gespräche, herausgegeben und übersetzt von Richard Wilhelm, Eugen Diederichs Verlag, München
- Kunze, Reiner, Zuflucht noch hinter der Zuflucht, aus: Kunze, Reiner, Zimmerlautstärke, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt/M. 1972
- Langner, Manfred, aus: Langner, u.a., Horizonte, Bernward Verlag, Hildesheim
- Laotse, Textauszüge. aus: Laotse, Tao Te King, Übersetzung und Kommentar von Richard Wilhelm, in: Diederichs Gelber Reihe, Eugen Diederichs Verlag, München
- Menke, Karl-Heinz, aus: Brücken zu Christus, Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck-Wien
- Odermatt, Karl, Ein junger Mann hatte einen Traum, Quelle unbekannt
- Rahner, Karl, aus: Rahner, Karl, Alltägliche Dinge, Benzinger Verlag AG, Zürich 1964

- Rilke, Rainer Maria, Der Auszug des verlorenen Sohnes,  
aus: Rilke, Rainer Maria, Werke in drei Bänden, Band 1,  
Insel Verlag, Frankfurt/M. 1966
- Roth, Eugen, So ist das Leben, aus: Roth, Eugen, Ein Mensch.  
Heitere Verse. Carl Hanser Verlag München
- Roth, Eugen, Der Maßlose, a.a.O.
- Roth, Eugen, Der Lebenskünstler, a.a.O.
- Saint-Exupéry, Antoine de, aus: Die Stadt in der Wüste,  
Karl Rauch Verlag, Düsseldorf 1967
- Saint-Exupéry, Antoine de, Der Kleine Prinz und der Händler,  
aus: Saint-Exupéry, Antoine de, Der Kleine Prinz,  
Karl Rauch Verlag 1956
- Schah, Idris, Erfolg als Schüler, aus: Schah, Idris, Die Hauptprobe.  
Anleitung zum Sulfi-Pfad, Verlag Herder, Freiburg
- Stüttgen, Albert, Gedichte, aus: Stüttgen, Albert, Einkehr in die Stille,  
Bernward Verlag, Hildesheim 1990
- Walser, Robert, aus: Das Gesamtwerk, © Suhrkamp Verlag  
Zürich/Frankfurt am Main 1978, mit Genehmigung der  
Inhaberin der Rechte, der Carl-Seelig-Stiftung, Zürich
- Watzlawik, Paul, Der Hammer, aus: Anleitung zum Unglücklichsein,  
R. Piper & Co. Verlag, München 1983
- Zenetti, Lothar, Berufsberatung, aus: Sieben Farben hat das Licht,  
J. Pfeiffer Verlag, München 1975
- Zenetti, Lothar, Ein Mensch wie Brot, a.a.O.
- Zenetti, Lothar, Wir heute, a.a.O.
- Zink, Jörg, Schöpfer meiner Stunden und meiner Jahre, aus:  
Zink, Jörg, Wie wir beten können, Kreuz Verlag, Stuttgart 1991
- Zink, Jörg, Ich lasse mich dir heiliger Gott, a.a.O.