

HEILSAM

Den Sinn entdecken

Diese Seite übersetzen?«, so fragte mich die Suchmaschine im Internet, nachdem sie mir einen italienischen Artikel auf mein Stichwort präsentiert hatte. Ich klickte auf »ok«. Das Ergebnis war leider nicht zu gebrauchen. Die Suchmaschine hatte ein sehr einfaches Programm verwendet. Eine Sprache lernen bedeutet eben nicht nur, die einzelnen Worte zu ersetzen, das zeigte das Kauderwelsch auf dem Bildschirm. Man muss sich in die Lebenswelt und Denkweise der Menschen hineinversetzen. Doch das verstand ich erst später. In der Schule lernte ich stumpf Vokabeln und Grammatik in Englisch und Französisch mit mäßigem Erfolg. Heute faszinieren mich Sprachen, denn sie öffnen mir neue Denk- und Sichtweisen.

Ich lese gern in der Bibel und lasse mich von ihr anregen. Nicht alles kann ich im Original lesen, aber das muss auch nicht

sein. Um den Sinn zu verstehen, darf ich nicht die einzelnen Wörter eins zu eins übertragen. Ich muss in das Leben der Menschen eintauchen, verstehen, was sie damals beschäftigt hat und wie sie sich mit Gott auseinandergesetzt haben. Spannend ist, wenn ich mich in den Geschichten selbst entdecke und sie mir auf meine Fragen antworten. Dabei hilft mir oft, dass ich verschiedene Übersetzungen zu Rate ziehe. Noch interessanter ist es, wenn ich mich mit anderen über die Texte austausche, wir gemeinsam den Sinn entdecken und die Worte in unsere Zeit übersetzen.



Wolfram Rösch ist Pastoralreferent in St. Markus in Schwäbisch Hall.

RATSAM

Achte auf deine Gedanken!

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab«, so lautet ein Zitat von Marcus Aurelius. Daran musste ich denken, als eine Teilnehmerin in einem Seminar meinte: »Ich will so eine Krise nicht nochmal erleben müssen.« Und später sagte sie: »Ich will nicht so hartherzig werden wie meine Mutter.« Die Gedanken dieser Frau versetzten sie permanent in ein Gefühl der Angst und Sorge. Was passiert dabei? Wir ziehen damit genau das an, was wir nicht wollen. Warum ist das so?

Ein Beispiel veranschaulicht dies: »Denken Sie jetzt bitte nicht an einen blauen Elefanten!« Natürlich denken wir jetzt an ebendiesen. Wir müssen uns bewusst machen, dass unser Unbewusstes das Wort »nicht« nicht kennt. Dann wird schnell deutlich, dass aus den oben genannten Sätzen wird:

»Ich will so eine Krise noch mal erleben müssen.« Und: »Ich will so hart werden wie meine Mutter.« Folglich besteht die Kunst darin, Gedanken positiv zu formulieren: »Ich möchte glücklich sein.« Oder: »Ich möchte mich frei fühlen.« Oder: »Ich möchte mein eigenes Leben leben.« Das Ergebnis ist ein grundlegend anderes Gefühl: Anstelle von Angst und Befürchtung, etwas erleben zu müssen, tritt ein positives Gefühl, etwas erreichen zu wollen. Achten Sie auf Ihre Gedanken über sich und das Leben: Was wollen Sie wirklich?



Andreas Rieck, Diplom-Theologe, freiberuflicher Kommunikationstrainer, Bildungsreferent, Wendelingen.



Schon wieder ein Tag, eine Woche rum. Schon wieder ein Monat an mir vorbeigerauscht. Nicht nur mich, sondern viele beschleicht das mulmige Gefühl, dass mein Leben nur noch funktioniert und ich irgendwie gelebt werde, anstelle zu leben. Nicht selten fühle ich mich unzufrieden, mürrisch und genervt.

Perspektivwechsel: Eine 80-jährige Frau im Altenheim fällt dadurch auf, dass sie stets freundlich und zufrieden wirkt. Darauf angesprochen, antwortet sie: »Ach, wissen Sie, ich nehme jeden Tag zwei Pillen. Am Morgen, gleich nach dem Aufstehen, nehme ich die Pille »Zufriedenheit« und am Abend, bevor ich zu Bett gehe, die Pille »Dankbarkeit««. Das will ich auch können, und schon sind wir bei einer Grundbedingung der Dankbarkeit, nämlich der Achtsamkeit. Achtsam wahrnehmen, dass ich die Grundkoordinaten meines Lebens selbst bestimmen kann: Wer dankt, denkt weiter. Wer Dankbarkeit und Zufriedenheit in seinem Leben lernt – und man kann sie lernen –, der wird glücklicher und gelassener.

Dankbarkeit ist eine innere Lebenshaltung, die nicht alles für

Dankbarkeit (1): Wertschätzung

Danken ko

selbstverständlich ansieht und damit dem heutigen Anspruchsdenken mit allen negativen Begleitumständen wie ein Medikament entgegenwirkt. Es ist eine Frage der Perspektive, denn Dankbarkeit sieht nicht andere Dinge, sondern sieht Dinge anders. Neben dem Anspruchsdenken nimmt heutzutage auch die Gedankenlosigkeit zu. Durch die Beschäftigung mit zu vielen Dingen rinnt uns unser Leben durch die Finger, wir werden immer unzufriedener, unkonzentrierter und dankloser. Und dies führt meist zu immer mehr Jammern.

Gibt es nichts mehr zu danken in unserem Leben? Wer nachdenkt, wird einiges finden, wofür er oder sie dankbar sein kann. In der Vergangenheit, in der Gegenwart und auch im Nach-vor-denken. Wer Dankbarkeit einübt, übt das Umdenken und das Neudenken ein. Das Drehen um

HILFREICH

Osteoporosetag

Am 8. Oktober findet der 3. Stuttgarter Osteoporosetag im Foyer des Marienhospitals Stuttgart (Böheimstr. 37) statt. Von 14 bis 17 Uhr sind Patienten, Angehörige und Interessierte eingeladen, sich kostenlos über Osteoporose (Knochenschwund) zu informieren. In einer Sprechstunde von 14 bis 15 Uhr können Besucher ihre Fragen dazu stellen. Anschließend informieren Experten bis 16 Uhr in Vorträgen über Entstehung und Behandlung von Osteoporose sowie über die Vermeidung von Stürzen und die richtige Ernährung.

Herbstspaziergang

Wegränder, Streuobstwiesen, Bäume und Hecken – überall lassen sich noch Wildkräuter und Früchte ernten, die der Gesundheit guttun. Sie sind auch ein Symbol für das eigene Wachstum: Was kann ich an inneren Früchten ernten, was ist mir gelungen? Ein Herbstspaziergang in Ostfildern



Foto: KNA

am 30. September von 16 bis 20 Uhr ab Haltestelle Ruit (U7) lädt zum Ernten von Wildpflanzen und Früchten ein und endet nach einem Mahl mit einem Ritual.
Kath. Bildungswerk Stuttgart,
Tel. (07 11) 70 50 600, info@kbw-stuttgart.de

Aufgerichtet werden

»Wege der Aufrichtung: Die Heilung der gekrümmten Frau« ist das Thema eines Besinnungswochenendes im Kloster Heiligkreuztal, zu dem Frauen eingeladen sind. Über kreative und meditative Elemente sowie Körperwahrnehmung sollen Lebensfragen Ausdruck finden und befreiende Impulse gespürt werden. Mit Renate Laschinger, Schwenningen.

Stefanus-Gemeinschaft,
Tel. (073 71) 1 86 41, klosterheiligkreuztal@stefanus.de

Selig, wer in seiner Wohnung nur den Wasserhahn aufdrehen muss und es fließt. Viele Menschen müssen weite Wege auf sich nehmen, um an eine Zapfstelle zu kommen. Foto: KNA

tzung des Lebens

ommt vom Denken

sich selbst, die reine Selbstbezogenheit, das Aufrechnen und Nachrechnen, das Einklagen von Ansprüchen hat ein Ende.

Dieses Einüben führt dazu, dass unser Leben eine andere Grundstimmung, Grundfarbe und Grundmelodie bekommt: Es wird positiv, zuversichtlich, hell und fröhlich. Der dankbare Mensch denkt mit dem Herzen, er nimmt täglich wahr, was ihm geschenkt wurde und wird. Interessant sind laut Agnes Jarosch, der Leiterin des Deutschen Knigge-Rates, auch die Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit und Spiritualität. Religiöse Rituale der Dankbarkeit wie etwa das Morgen-, Abend- und das Tischgebet geraten immer mehr in Vergessenheit.

Undankbare Menschen sind negative, destruktive und unangenehme Menschen, mit denen letztlich niemand etwas zu tun haben will. Sie vereinsamen und werden dadurch noch unzufriedener, unglücklicher und un-

dankbarer. Dankbare Menschen sind zufriedene Menschen, die Beziehungen pflegen und daraus im Geben und Nehmen Kraft und Lebensfreude schöpfen. Sie stellen dem »Teufelskreis der Undankbarkeit« einen »Engelskreis« entgegen. Je dankbarer ein Mensch wird, desto mehr Positives zieht er in seinem Leben an.

Dankbarkeit führt zur Wertschätzung des Lebens, so wie es ist und nicht, wie wir es gern haben würden. Dankbarkeit ist ein Glücksbringer, sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Sie verändert alles mit ihrem anderen Blickwinkel. Das Gefühl der Dankbarkeit, so sagen Neurologen, setzt Endorphine in uns frei, sogenannte Glückshormone. Dankbarkeit ist der Generalschlüssel zur Lebensfreude, wir haben ihn in unserer Hand und können damit verschlossene Türen öffnen.

Übung: Wenden Sie sich am Morgen oder am Abend oder in einer stillen Zeit während des Tages zwei oder drei Dingen zu, die Ihnen normalerweise ganz selbstverständlich erscheinen: Strom, fließend Wasser, Telefon, Auto, Nahrung, Kleidung, Luft ... Warum erscheinen mir diese Dinge so selbstverständlich? Habe ich sie immer zur Verfügung? Muss ich etwas dafür tun? Woher kommen sie? Ich stelle mir vor, diese Dinge nicht mehr zu haben. Was geschieht dann mit mir? Welcher menschlichen oder anderen Anstrengung hat es bedurft, dass ich diese Dinge jetzt zur Verfügung habe? Kenne ich einen dieser beteiligten Menschen oder Umstände? Empfinde ich ein Gefühl der Dankbarkeit? Wenn ja: Wie drücke ich dieses Gefühl aus?

Betrachten Sie Ihr Leben immer wieder mit einem frischen Blick auf das Altvertraute, und die Wertschätzung für das Leben wird wachsen. Danken kommt vom Denken, Umdenken, Neudenken, und das wird uns guttun.

P. Christoph Kreitmeir

Lesen Sie nächste Woche:
Erfahrungen und psychologische Erkenntnisse