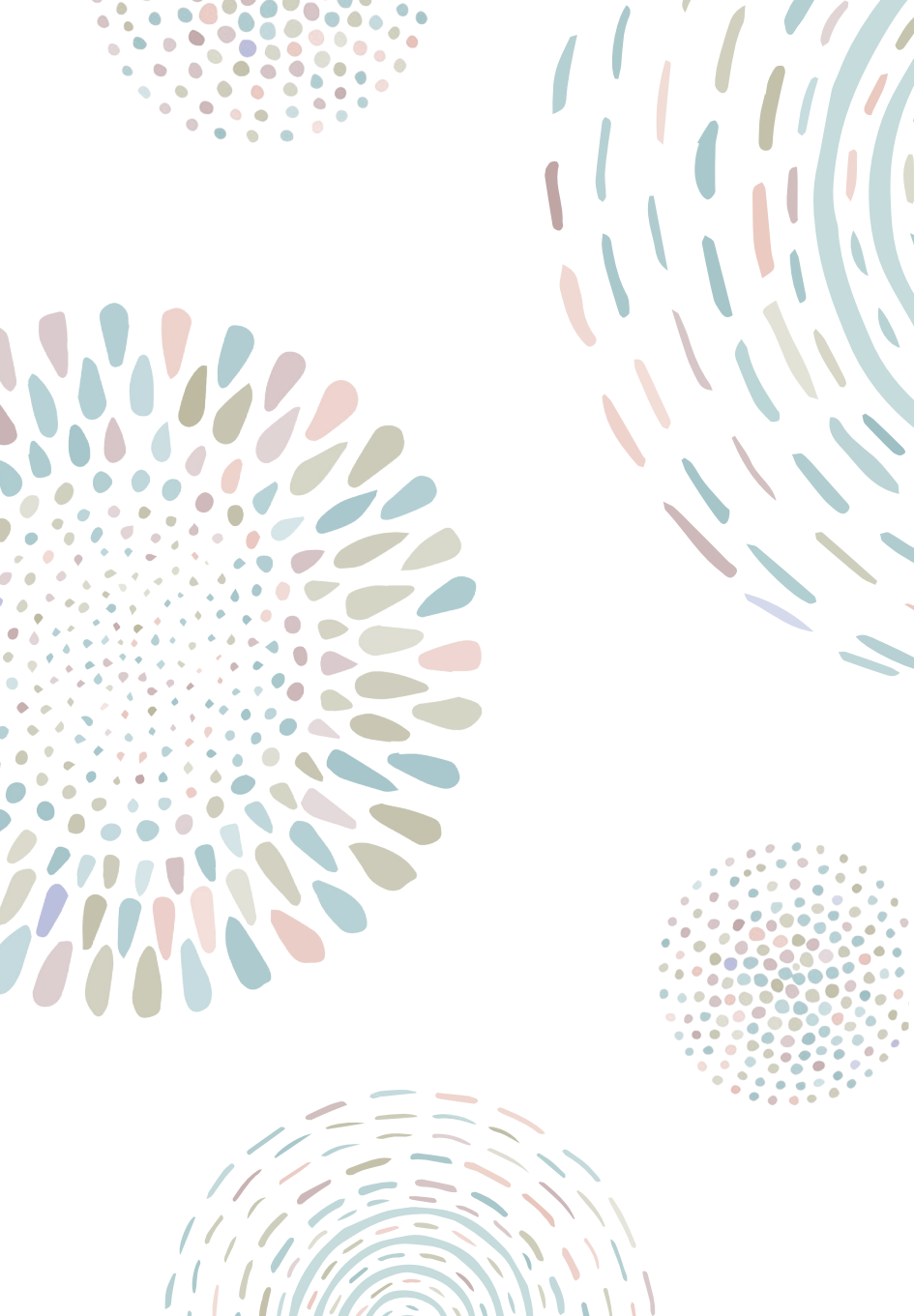


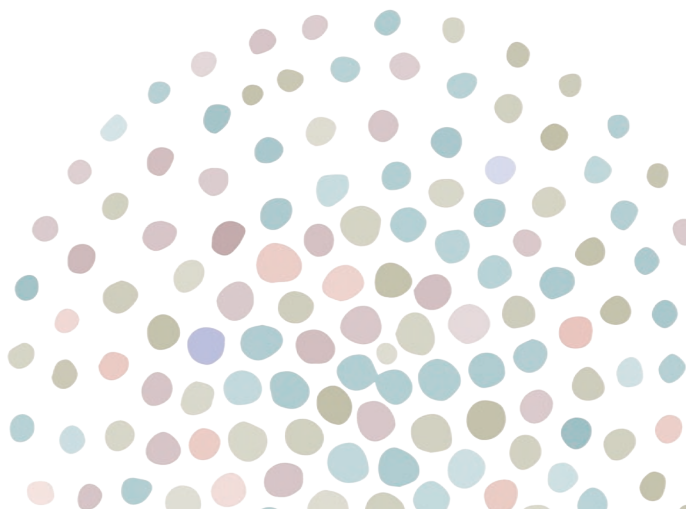


Ingrid Frank

# Seelenglück

Aus der Mitte leben





Und plötzlich weißt du:

*Es ist Zeit,*

etwas Neues zu beginnen  
und dem Zauber  
des Anfangs zu vertrauen.

Meister Eckhart



Ingrid Frank

# Seelenglück

Aus der Mitte leben

Butzon & Bercker



# Inhalt

- 10 Einleitung
- 13 Ich hetze dem Leben hinterher
- 23 Auf der Suche nach den Quellen der Kraft
  - 35 In der Wüste – Schweigen und Hören
- 47 In der Tiefe angekommen – Gott entdecken
  - 57 Das Leben bilanzieren
  - 67 Was mir guttut – was mir schadet
- 79 Gesund werden – achtsam mit mir und anderen
- 93 Schöpferisch arbeiten – eigene Werte setzen
  - 105 Das Dunkle akzeptieren
  - 119 Seelenglück finden
- 132 Was mir wichtig ist







Tu, was dein Herz  
dir sagt und was deinen  
Augen gefällt!

Kohelet/Prediger 11,9

# Einleitung

Vielleicht kennen Sie das: Sie markieren Sätze in einem Buch, und diese Sätze begleiten Sie eine ganze Weile in Ihrem Alltag. Möglicherweise haben Sie auch ein „Lieblingsbibelzitat“, dessen Wiederholung Sie lieben.

## TU, WAS DEIN HERZ DIR SAGT UND WAS DEINEN AUGEN GEFÄLLT!

steht im Alten Testament im Buch des Weisheitspredigers Kohelet. Ich mag diese Textstelle und verbinde sie mit dem Titel dieses Büchleins: **Seelenglück**. Es ist ein Wort, das nachklingt. „Seelenglück?“ – Das Glück in der eigenen Seele finden. Mit sich selbst zufrieden sein und zwar anders, als es die negativ besetzte, zur Arroganz tendierende Selbstzufriedenheit suggeriert.

## ICH SEIN. EINFACH DA SEIN. MICH GUT SEIN LASSEN.

Der Klang dieses Wortes weckt Sehnsucht. Wer möchte nicht Glück in sich selbst finden, sich selbst kennen und gerne annehmen? In Seelenglück schwingen Geduld, Verständnis, Toleranz, Herzlichkeit und Güte mit. *Unruhig ist mein Herz, bis es Ruhe findet in dir*, schrieb schon Augustinus um 300 nach Christus. Auf der Suche nach dem Seelenglück sind von alters her viele Wege beschritten worden.

Es ist ein Ziel jenseits der üblichen Anforderungen. Wir sind es gewohnt, dass man uns „Beine macht“ oder uns auffordert: „Machen Sie mehr aus Ihrem Leben!“ – „Seien Sie effizienter, flexibler, mobiler!“

Wir werden im Alltag von vielen Herausforderungen bedrängt, und es kostet erhebliche Kraft, das alltägliche Pensum zu leisten. Zeitweise beschleicht uns die Angst, im Wettlauf um Ansehen, Arbeit, Geld, Aussehen oder Gesundheit nicht mithalten zu können. Wir befürchten, dass wir zu denen gehören, die auf der Strecke bleiben, die nicht „erfolgreich“ im Leben stehen. Immer neue Ansprüche werden an uns gestellt, und unsere eigenen Erwartungen an uns selbst hören nicht auf zu wachsen. Wir wollen sein, wie „man“ zu sein hat. Wir wollen leben, wie „man“ heute lebt. Aber wer ist „man“ ? Und wie das „Heute“ anschauen, ohne den Kopf in den Sand zu stecken?

Die Suche nach dem Seelenglück ist fast so alt wie die Menschheit, und so finden sich in jedem Kapitel dieses Buches Texte spiritueller erfahrener Männer und Frauen aus unterschiedlichen Zeiten. Es sind Gebete, Zitate, manchmal auch Wünsche, die Sie begleiten und weiterführen können. Sie können in diesen Texten Erfahrungen von Gelassenheit, Vertrauen und Glauben entdecken. Sie erzählen davon, wie das mit dem Seelenglück sein kann, wie es womöglich zu finden ist auf den Wegen, die „dein Herz dir sagt“ zu dem, was „deinen Augen gefällt“. Die Beispiele, Texte und Übungen in diesem Buch mögen Ihnen Anregung und Hilfestellung für Ihren eigenen Weg sein.

*Ingrid Frank*





Ich hetze dem Leben  
hinterher

Mögest du  
alle Tage deines Lebens  
WIRKLICH  
Leben!

Jonathan Swift



## *Ich hetze dem Leben hinterher*

Vom Seelenglück sind wir normalerweise weit entfernt. In unserem Alltag regieren oft Hektik und Sorge. Wir alle (oder die meisten von uns) wollen den Erfolg, streben nach einem besseren und sicheren Leben. Dazu gehört vor allem Arbeit, haben wir gelernt. Schließlich brauchen wir Geld, um Haus, Wohnung, Auto und das Leben überhaupt bezahlen zu können. Nicht erst die Klimakrise, die Pandemie oder die weltpolitisch instabile Lage rütteln an dieser Lebensmaxime. Aber sie forcieren die in der Menschheitsgeschichte immer schon vorhandene Suche nach dem, was es heißt, wesentlicher zu werden. Vielleicht erkennen Sie sich im folgenden Beispiel wieder:

„Mir geht es am besten, wenn ich arbeite!“ Karen, Mitte 40, Personalchefin eines mittelgroßen Unternehmens, gehört zu den innovativen Kräften ihres Unternehmens, sie denkt und handelt kreativ, flexibel, schnell. Dass sie weit mehr als acht Stunden täglich arbeitet, stört sie dabei nicht. Sie nimmt in der Regel jede Herausforderung begeistert an. Karen genießt es, regelmäßig Konferenzen, Fortbildungen und „Meetings“ in anderen

Städten zu besuchen. Das „Business-Class-Ticket“ ermöglicht ihr den Komfort, den sie sich wünscht. Mit ihrem Laptop kann sie jederzeit und überall arbeiten – und sie tut das auch.

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

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

Zum ersten Mal hat Karen keinen flotten Spruch parat. Sie kennt nur den Satz ihres Vaters, der gerne Goethe zitierte: „Willst du wissen, was in dir ist, so handle.“ Unter „Handeln“ hatte Karen bislang „Arbeiten“ verstanden und insofern hat der Ausspruch jetzt eine dornige Komponente. Sie kann nicht handeln. Ausgerechnet sie, der es umso besser geht, je mehr Arbeit sie hat, hat jetzt weniger Arbeit. Für Karen werden die verwirrenden Tage ihrer Krise Anlass zum Nachdenken.

SIE FRAGT SICH ZUM ERSTEN MAL,  
WAS ES BEDEUTET,  
„WIRKLICH ZU LEBEN“.



Sie fühlt sich traurig und lustlos. Etwas entzieht den Dingen ihren Sinn und nimmt dem Alltag die Farbe. Die gradlinige, vorwärtsstrebende Karen spürt, dass sie mehr als die routinemäßige Fitness braucht, um das wirkliche Leben zu finden.

Wir müssen es nicht so weit kommen lassen, dass uns äußere Umstände zum Innehalten zwingen.

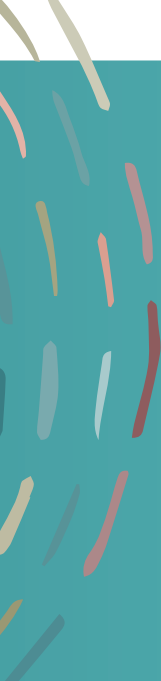
**SICH REGELMÄSSIGE  
AUSZEITEN NEHMEN,  
UM DER EIGENEN BEFINDLICHKEIT  
NACHZUSPÜREN, IST EINFACH – ES HILFT,  
UNABHÄNGIG VON ALLEM HANDELN  
UND TUN, „BEI SICH“  
ZU BLEIBEN.**

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

*Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal: Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.*

Bernhard von Clairvaux





*Du wirst*  
umso **MEHR**  
etwas sein, je **WENIGER**  
du in allem  
sein willst.

Johannes vom Kreuz



## REFLEXION

- „Ich arbeite, also bin ich.“ Was löst dieser Satz in Ihnen aus?
- „Mögest du alle Tage deines Lebens wirklich leben!“  
„Wirklich leben“, was ist das für Sie?
- Was wünschen Sie sich vielleicht schon lange?
- Was wäre notwendig, um diesen Wunsch zu realisieren?
- Wie sähe der erste Schritt dahin aus?
- Was benötigen Sie, um diesen Schritt zu gehen?



## ÜBUNG

Setzen Sie sich für einen Moment aufrecht hin, öffnen Sie Ihre Hände und beobachten Sie aufmerksam das Ein- und Ausatmen der Luft durch die Nasenlöcher, den Lebensstrom, der Sie versorgt. Versuchen Sie nicht den Atem zu beeinflussen oder zu verändern, sondern beschränken Sie sich darauf, ihn wahrzunehmen. Stellen Sie sich vor, wie Sie neue Energie, Kraft, Geist, Leben einatmen und wie Sie Ihre inneren Widersprüche, Ihre Ängste und Sorgen mit dem Atem abgeben.

Wenn Sie mögen, finden Sie ein Wort, einen Satz, der Ihr Ein- und Ausatmen unterstreicht (z. B. „ein – aus“, „Le-ben“, „Wer-den“, „nehmen – geben“, „Ich bin“), und wiederholen Sie dieses Wort oder diesen Satz beim Atmen.



## WEG-WEISENDES

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

Friedrich D.E. Schleiermacher



GOTT ACHTET MICH,  
WENN ICH ARBEITE,  
ABER ER **LIEBT MICH**,  
WENN ICH SINGE.

Rabindranath Tagore

LASS  
DAS VERHALTEN  
ANDERER NICHT DEINEN  
**INNEREN FRIEDEN**  
STÖREN.

Dalai Lama





Auf der Suche  
nach den Quellen  
der Kraft

Dann gib mir  
von diesem WASSER,  
Herr, damit ich  
NIE MEHR  
DURSTIG bin  
und nicht immer wieder  
herkommen und Wasser  
holen muss!

Johannes 4,15





## Auf der Suche nach den Quellen der Kraft

Wenn wir uns mitten im Alltag die Zeit nehmen, innezuhalten, merken wir, wie viele unserer Gedanken negativ sind. Wir stoßen häufig auf „aber“, oft auf „wenn ich nur“ und noch öfter auf „hätte, könnte, sollte“:

- „Ich würde mich ja gern mehr entspannen, aber ...“
- „Ich würde mich ja gern selbst mehr lieben, aber ...“
- „Vielleicht gäbe es einen Weg aus der Traurigkeit, aber ...“
- „Ich könnte etwas Kreatives tun, wenn ich nur ...“
- „Ich würde meinem Leben gern eine andere Richtung geben, könnte ich ...“

Es ist quälend, so zu denken. Es erschöpft und macht mutlos. Und: Es ist ganz normal, dass wir lieber bei den Zweifeln verharren, statt eine Lösung zu suchen. Manchmal können wir einfach nicht glauben, dass überhaupt eine Lösung existiert. Es geht uns wie dem „modernen“ Menschen:

*Ein „moderner“ Mensch verirrte sich in der Wüste. Die unbarmherzige Sonnenglut hatte ihn ausgedörrt. Da sah er in einiger Entfernung eine Oase. Aha, eine Fata Morgana, dachte er, eine*

*Luftspiegelung, die mich narrt. Er näherte sich der Oase, aber sie verschwand nicht. Er sah immer deutlicher die Dattelpalmen, das Gras und vor allem die Quelle.*

*Natürlich eine Hungerfantasie, die mir mein halb wahnsinniges Gehirn vorgaukelt, dachte er. Solche Fantasien hat man bekanntlich in meinem Zustand. Jetzt höre ich sogar das Wasser sprudeln. Eine Gehör-Halluzination. Wie grausam die Natur ist. Kurze Zeit später fanden ihn zwei Beduinen tot. „Kannst du so etwas verstehen?“, sagte der eine zum andern: „Die Datteln wachsen ihm beinahe in den Mund. Und dicht neben der Quelle liegt er verhungert und verdurstet. Wie ist das möglich?“ Da antwortete der andere: „Er war ein moderner Mensch.“*

Der einfache Sinn dieser Geschichte: Es gibt immer eine Lösung, eine Erlösung für uns. Sie ist sicher nicht immer so spektakulär wie eine Oase in der Wüste, wenn man kurz vor dem Verdursten ist. Aber unsere Nöte sind auch nicht immer so spektakulär wie der lebensgefährliche Ausflug des „modernen“ Menschen.

Es gibt die Oase, das, was „zum Glück“ da ist. Die Kunst besteht darin, es auch wahrzunehmen, es zu sehen. Es reicht nicht aus, dass im rechten Augenblick das Glück da ist, wenn wir gar nicht daran glauben können.

**GLÜCK ZU HABEN**  
IST DAS EINE.  
**GLÜCK ZU ERGREIFEN**  
DAS ANDERE.

Im Neuen Testament wird erzählt, wie Jesus an einem Brunnen einer Frau aus dem heidnischen Samaria begegnet und ein Gespräch mit ihr beginnt. Jesus hat den Mut, die Frau um Wasser zu bitten – eine Unerhörtheit für damalige Verhältnisse.

*Die Frau sagte zu ihm: „Du bist doch ein Jude! Wieso bittest du mich um Wasser? Schließlich bin ich eine samaritanische Frau!“ Jesus antwortete ihr: „Wenn du wüsstest, was Gott dir geben will und wer dich hier um Wasser bittet, würdest du mich um das Wasser bitten, das du wirklich zum Leben brauchst. Und ich würde es dir geben.“ „Aber Herr“, meinte da die Frau, „du hast doch gar nichts, womit du Wasser schöpfen kannst, und der Brunnen ist tief! Wo willst du denn das Wasser für mich hernehmen?“ ... Jesus erwiderte: „Wer dieses Wasser trinkt, wird bald wieder durstig sein. Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, der wird nie wieder Durst bekommen. Dieses Wasser wird in ihm zu einer nie versiegenden Quelle, die ewiges Leben schenkt.“ „Dann gib mir von diesem Wasser, Herr“, bat die Frau, „damit ich nie mehr durstig bin und nicht immer wieder herkommen und Wasser holen muss!“*

Johannes 4,9–15

Die Unerhörtheit der Begegnung wird der Frau zum Glück. Sie ist zwar verwundert über die Ansprache, die ihr zuteilwird, aber sie lässt sich darauf ein und erfährt etwas Neues:

### **„WASSER DES LEBENS SCHÖPFEN“**

IST DIE VERHEISSUNG, DASS SICH EINE NIE VERSIEGENDE KRAFTQUELLE FINDEN LÄSST.

Solche Geschichten regen an, die Brunnen zu finden, die zu unseren eigenen Quellen führen. Das lebendig Machende, die Oasen im Leben, unsere Freundschaften und Beziehungen können solche Brunnen sein. Manchmal sind wir es selbst, die diese nicht wahrnehmen. Wir können oder wollen nicht sehen oder wahrnehmen, was uns hilft. Wir wollen so gern am Zweifeln und Schwarzmalen festhalten.

## DOCH

... es gibt *den zuhörenden Freund/die Freundin*,  
den/die ich treffen kann, der/die neue Impulse gibt und mich versteht.

... es gibt eine bestimmte *Musik*,  
die mir guttut, wenn ich mich ihr öffne.

... es gibt *Blumen*,  
die ich mag und die meine Umgebung schöner machen.

... es gibt *den Geruch*,  
der mich an schöne Erlebnisse erinnert und meine Stimmung aufhellt.

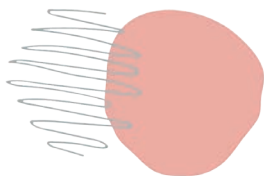
... es gibt *die wärmende, wohlige Kleidung*,  
in der ich mich sicher und geborgen fühle.

... es gibt *die Stunde Schlaf mehr*,  
die mich weniger gereizt sein lässt.

... es gibt *das Bild*,  
das mich anspricht und meine Seele zum Klingen bringt.

... es gibt die *Möglichkeit*,  
über belastende Probleme zu reden, eine Beratung zu suchen,  
Hilfe zu finden.

Begegnungen, Rituale, Orte, besondere Sinneserfahrungen können zu Brunnen werden. Dafür müssen wir allerdings die Zweifel beiseite lassen. Sie machen uns keinen Deut glücklicher. Im Gegenteil: Wir verdursten, obwohl die Oase direkt vor unserer Nase liegt. Das Wichtigste ist, wahrzunehmen, dass wir uns aus Begegnungen und kleinen Dingen des Alltags Kraft holen. Wie oft denken wir: „Das geht ja nicht, nur hier sitzen und in Ruhe eine Tasse Tee trinken!“ Aber wir können den Augenblick wertschätzen und tun, was wir mögen! Wir können uns so wertvoll behandeln wie einen besonders guten Freund. Dem würden wir ja auch nicht die Tasse entreißen, wenn er abgespannt und müde aussieht und gerade einen Schluck heißen Tees trinken möchte.







Die  
*wahre Lebenskunst*  
besteht darin,  
IM ALLTÄGLICHEN  
DAS WUNDERBARE  
zu sehen.

Pearl S. Buck



## REFLEXION

- In welchen Bereichen des Lebens hindern Einwände Sie daran, an neue Möglichkeiten zu glauben? Wie sehen diese Einwände aus?
- Welche Menschen, welche Gewohnheiten oder Rituale, welche Orte sind für Sie wie Brunnen?
- Wissen Sie, wie Sie zu Ihren „Quellen“ vordringen?
- Wie können Sie in Kontakt zu Ihrer Quelle bleiben?

SCHREIBEN SIE **20 „KLEINE“ DINGE AUF, DIE IHNEN GUTTUN.** LEGEN SIE SICH MIT IHREN IDEEN EINEN PERSÖNLICHEN **BRUNNEN AN,** AUS DEM SIE VON ZEIT ZU ZEIT SCHÖPFEN.



## ÜBUNG

- Stellen Sie sich vor, Sie seien bei der Begegnung am Brunnen anwesend und beobachten, wie das Gespräch die Frau verändert.
- Stellen Sie sich vor, Sie seien die Frau am Brunnen. Wie sehen Sie aus? Was stellen Sie dar? Wie würde das Gespräch verlaufen, welche Fragen, Bitten würden Sie formulieren?
- Stellen Sie sich vor, in der Begegnung liebevoll angesehen, erkannt zu werden. Was würde das bewirken?
- Wenn Sie mögen, schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf.





## WEG-WEISENDES



IN DER WÜSTE  
BRECHEN **QUELLEN**  
HERVOR, BÄCHE FLIESSEN  
DURCH DIE ÖDE STEPPE.

Jesaja 35,6

KENNST DU  
VIELE WÖRTER,  
DIE SO SCHÖN SIND  
WIE DAS WORT  
„**FINDEN**“?

Dom Helder Camara

WER ZUR **QUELLE**  
GEHEN KANN,  
DER GEHE NICHT  
ZUM WASSERTOPF.

Leonardo da Vinci

LEHRE MICH  
DIE **KUNST**  
DER KLEINEN  
**SCHRITTE!**

Antoine de Saint-Exupéry







*In der Wüste –  
schweigen und hören*

ICH  
WILL *sitzen*  
und *schweigen*  
und *hören,*  
was Gott mit mir  
redet.

Meister Eckhart



## In der Wüste – schweigen und hören

Wie habe ich bisher gelebt? Wie geht es mit mir weiter? Worin besteht der Sinn meines Handelns, meines Lebens? Wenn auf dem Weg zur eigenen Quelle bedrängende Fragen auftauchen, kann es weiterführen und klärend sein, sich zurückzuziehen, das Gewohnte für eine Zeit zu verlassen, bewusst die Einsamkeit zu wählen und zu schweigen.

Die christliche Tradition weist hier einen Weg, indem sie uns sprichwörtlich „in die Wüste schickt“. Schrecklich schön ist die Wüste. Sie steht für lebensgefährliche Bedrohung und zugleich einzigartige Schönheit.

**WENN WIR UNS IN DIE WÜSTE BEGEBEN,  
DANN STELLEN WIR UNS MIT UNSEREM GANZEN DASEIN  
AUF DIE PROBE, TAUCHEN TIEF IN UNS HINEIN  
UND LERNEN ZU HÖREN.**

Jesus ging für 40 Tage in die Wüste und erlebte eine quälende Zeit der Versuchung. Er widerstand und kehrte gereifter und achtsamer zurück, bereit für seine Aufgabe, das Reich Gottes zu verkünden. In der christlichen Tradition hat die Wüste eine



Foto: privat

**Ingrid Frank**, geboren 1964;  
Diplom-Theologin, Diplom-Sozial-  
arbeiterin / Sozialpädagogin; seit 2007  
systemische Familientherapeutin  
in der Jugend- und Familienberatung  
des Caritasverbandes für Stadt- und  
Landkreis Hildesheim e. V.

### Quellennachweis

Leider war es nicht in allen Fällen möglich, den Rechteinhaber ausfindig zu machen. Entsprechende Hinweise nimmt der Verlag entgegen.

*Alle Bibeltexte aus:* Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.

Grafiken: © nality – stock.adobe.com; © Liubov – stock.adobe.com

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Das Gesamtprogramm  
von Butzon & Bercker  
finden Sie im Internet  
unter [www.bube.de](http://www.bube.de)

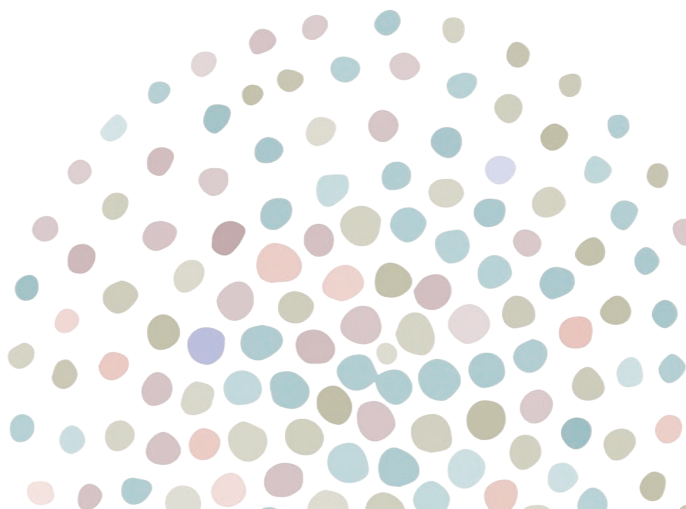
ISBN 978-3-7666-3557-0

© 2023 Butzon & Bercker GmbH, Hoogeweg 100,  
47623 Kevelaer, Deutschland, [www.bube.de](http://www.bube.de)  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlagmotiv: © nality – stock.adobe.com

Umschlaggestaltung: Tanja Manden, Kevelaer

Layout und Satz: Kontrapunkt Satzstudio Bautzen



Seelenglück – allein der Klang dieses Wortes weckt die Sehnsucht, im Glauben und bei sich selbst anzukommen und sich jenseits aller Forderungen anzunehmen. Es ist ein Zusammenklang von Glück und Vertrauen, Harmonie und Zufriedenheit, Dankbarkeit und Zuneigung zu sich selbst und zu anderen. Das Leben ist mehr als die Summe aller Tage. Es ist die Lebenskunst, die eigenen Kraftquellen, die der Glaube bietet, aufzuspüren, und sich darauf einzulassen, dem Alltag gelassener zu begegnen und das eigene Leben in einen größeren Zusammenhang zu stellen.



*Von der Ursprungskraft christlicher Quellen  
für den Menschen von heute.  
Impulse und Übungen für ein vertieftes Leben.  
Christlich • Spirituell • Lebenspraktisch*

