

## Über mich



Ich bin ein Wandernder zwischen den Welten – nicht Theologe, nicht Lehrer, sondern ein Mensch auf der Suche: lernend, staunend, zweifelnd und dennoch getragen von Vertrauen. Mich beschäftigt die Frage, was an Essenz übrig bleibt, wenn wir den angelerten Ballast ablegen, den wir über Jahre und Jahrzehnte mit uns schleppen: alte Gewissheiten, verkrustete Muster, enge Bilder des Göttlichen, die längst nicht mehr atmen.

1954 in Aschaffenburg geboren, wuchs ich in einem streng katholischen Elternhaus auf – in einer Kirche, die vieles festlegte, aber mir wenig glaubhaft erklärte. So begann die lange Reise nach innen: weg vom blinden Gehorsam, hin zu einem Glauben, der sich nicht auf Worte stützt, sondern auf Erfahrung.

Eine Lebenskrise stellte vieles infrage – und öffnete zugleich ein Fenster. Ich erkannte: Wahrer Glaube zeigt sich nicht im Wissen über Gott, sondern im Spüren Seiner Gegenwart – im Licht, im Augenblick, im einfachen Sein.

Als Landschaftsbautechniker und Baumpfachmann bin ich der Natur zutiefst verbunden. Sie wurde mir zur stärksten Lehrmeisterin, zugleich Tempel und Zuflucht. Zwischen Wurzeln und Wipfeln finde ich am leichtesten zu mir – und zu dem göttlichen Ursprung, der alles durchdringt.

Heute lebe ich mit meiner Frau in Kleinwallstadt, zwischen Main und Spessart – in einer Landschaft, die mich täglich lehrt, wie nah Himmel und Erde einander sind.

Mit meinem Buch „*Im Licht der Stille*“ und der Plattform *WildundStill.de* möchte ich dazu ermutigen, still zu werden und dem eigenen Inneren zu lauschen. Es geht mir um den Mut, Gewohntes zu hinterfragen, enge Lehren loszulassen – und um eine ungezügelte, unverstellte Spiritualität, die den göttlichen Funken in uns wieder freilegt und zum Leuchten bringt.

# Inhaltsverzeichnis

|   |            |
|---|------------|
| <b>Vorwort</b>                          | <b>11</b>  |
| <b>Teil I. Glück</b>                    | <b>17</b>  |
| Loslassen – Freiheit statt Kontrolle    | 21         |
| Glück im Glauben entdecken              | 24         |
| Die Falle der Verfügbarkeit             | 25         |
| <b>Stille – lebe im JETZT</b>           | <b>29</b>  |
| Der Verstand und seine Macht            | 31         |
| Glück durch Gegenwärtigkeit             | 35         |
| Praktische Zugänge zu Stille und Sein   | 38         |
| <b>Fasten – zur inneren Klarheit</b>    | <b>43</b>  |
| Visionssuche – Waldfasten               | 45         |
| <b>Dankbarkeit – zufrieden im Sein</b>  | <b>51</b>  |
| Vom Staunen zur Dankbarkeit             | 53         |
| Das Übel der Gier                       | 55         |
| <b>Liebe – unsere Kraftquelle</b>       | <b>61</b>  |
| Die Liebe – Ursprung und Auftrag        | 63         |
| <b>Gemeinschaft</b>                     | <b>69</b>  |
| Unsere Wahrnehmung – Spiegel des Selbst | 73         |
| Verzeihen – Vertrauen – Vergessen       | 76         |
| <b>Grenzenloser Glaube</b>              | <b>83</b>  |
| Zweifel sind Wegweiser                  | 84         |
| Prüfkriterien für gesunden Glauben      | 85         |
| Die Natur – Schule des Göttlichen       | 90         |
| Schöpfungsglaube                        | 92         |
| Wilde Kirche – offene Spiritualität     | 94         |
| <b>Gottvertrauen</b>                    | <b>101</b> |
| Das Fundament im Glauben                | 102        |
| Universum, ich bin Dein                 | 105        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Hoffnung und Angst</b>                                | <b>109</b> |
| Hoffnung – die Rettung?                                  | 109        |
| Hoffen oder vertrauen?                                   | 111        |
| Angst – wenn Glaube und Leben eng werden                 | 113        |
| Leichtigkeit im Glauben                                  | 115        |
| Fundamentalismus – wie Angst geistige Freiheit behindert | 116        |
| <b>Spirituell wachsen</b>                                | <b>121</b> |
| Wie finde ich zu spiritueller Reife?                     | 124        |
| <b>Mystik – das Wahre ist in uns</b>                     | <b>129</b> |
| Zen – Die Kunst des einfachen Seins                      | 132        |
| Esoterik   | 135        |
| Folge deiner Seele                                       | 136        |
| <b>Gotteserfahrung – näher als gedacht</b>               | <b>143</b> |
| Wie erfahre ich Gott?                                    | 144        |
| <b>Der Tod – das letzte Abenteuer</b>                    | <b>149</b> |
| Gottvertrauen und Verantwortung                          | 153        |
| Trauerfeier oder Fest des Lebens?                        | 155        |
| Mein Dank ans Leben                                      | 156        |
| <b>Teil II. Glaubenspraxis prüfen</b>                    | <b>161</b> |
| <b>Handeln im Geiste Jesu</b>                            | <b>163</b> |
| Orientierung in kritischen Situationen                   | 166        |
| Die Urkirche - frei im Geist Jesu                        | 167        |
| <b>Die Evangelien – mehr als Geschichten</b>             | <b>173</b> |
| <b>Du sollst (nicht)...</b>                              | <b>179</b> |
| <b>Glaube oder Aberglaube?</b>                           | <b>187</b> |
| Dogmen – braucht sie die Welt?                           | 188        |
| Rituale - Kraftquelle oder Hülle?                        | 190        |
| Weihe: Heiligung oder Aberglaube?                        | 192        |
| Klerikalismus: Gift für die Kirche                       | 195        |
| Wenn Dinge heilig „gemacht“ werden                       | 197        |
| <b>Glaube ohne Gebet – geht das?</b>                     | <b>201</b> |



|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Alternative Gebetsformen           | 202        |
| Glaubensbekenntnis - ein Manifest  | 205        |
| <b>Begeisterung steckt an</b>      | <b>209</b> |
| Das Feuer weitertragen             | 210        |
| <b>Gottesdienste, die berühren</b> | <b>215</b> |
| Alternative Gottesdienstformen     | 218        |
| <b>Bin ich noch Christ?</b>        | <b>225</b> |
| Nur Mut!                           | 228        |
| <b>„Heiße Quellen“</b>             | <b>233</b> |
| <b>Epilog und Dank</b>             | <b>239</b> |



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ehrgeiz, Leistung, das Streben nach Wohlstand und dualistisches Denken bestimmten mein Leben. Andererseits sehnte ich mich nach innerem Frieden, bis mir klar wurde, dass diese Gegensätze nicht vereinbar sind. Plötzlich tauchten Fragen auf: Was ist Glück und wie ist es erreichbar? Ist mein Glaube, wie ihn mir die Kirche gelehrt hat „glückstauglich“? Was zählt im Leben, was muss ich loslassen und wo ist mein Weg zu einem erfüllten Dasein?

Aus solchen Fragen ist dieses Buch gewachsen. Es ist eine Einladung, sich auf das Wesentliche zu besinnen, sich zu öffnen für das Jetzt, für das, was jenseits aller Worte ruht. Dieser Weg ist immer in Bewegung, solange ich denke, reflektiere, meditiere. Jede Seele findet ihr Licht im Augenblick, im Vertrauen, im leisen Gewahrsein, dass wir nie getrennt sind vom Ursprung allen Lebens – viele nennen es „Gott“.

Warum ein weiteres Buch über Glück, Stille, Glaube und Kirche? Es gibt doch bereits unzählige Texte zu diesen Themen. Und doch: Mir geht es um das Aufzeigen von Zusammenhängen dieser Themen untereinander und einige grundlegende Fragen dazu. Mit diesem Buch will ich dich ermuntern, sowohl die eigene Spiritualität als auch kirchliche Lehren und Glaubensformen näher zu beleuchten. Gleichzeitig werbe ich dafür, auch unser Verhalten im Alltag zu hinterfragen und loszulassen, was uns an unserem Glück hindert. Dies zu erspüren, braucht den

Kontakt zu unserer Seele. Innere Stille ist für mich die Tür dorthin.

Was Stille mit Glück zu tun hat, und welche Rolle Spiritualität dabei spielt, wirst du beim Lesen selbst entdecken. Nur so viel: Wahres Glück finden wir nicht im Außen – nicht in Besitz, Leistung oder Anerkennung, sondern im Innersten unseres Seins. Stille, Dankbarkeit und das Vertrauen auf eine höhere Macht schenken uns Gelassenheit und Seelenfrieden. Wer sich auf diesen Weg einlässt, erfährt einen Frieden, der weit mehr ist als das, was wir gewöhnlich „Glück“ nennen.

Ich schreibe aus meiner persönlichen, wenig kirchenkonformen Perspektive. Nimm meine Worte als Einladung, als Denkanstoß, nicht als Rezept, denn auch ich suche und lerne noch – jeden Tag. Spüre mit Kopf, Herz und Geist nach, was dich anspricht. Denn echte Spiritualität ist lebendig, wandelbar und wächst aus Offenheit, Stille, Erkenntnis und Dankbarkeit.

Ich spreche dich mit brüderlichem DU an, weil die Höflichkeitsform für mich beim Sprechen über Glaube und Seele keinen Raum hat.

Mein eigener Weg war alles andere als geradlinig. Aufgewachsen in einem streng katholischen Umfeld, waren Schuld, Sünde und ein furchteinflößendes Gottesbild allgegenwärtig – in der Schule wie im Elternhaus. Hölle und Fegefeuer waren keine Metaphern, sondern reale Drohkulissen. Schon harmlose Gedanken an Mädchen oder Selbstbefriedigung galten als schwere Sünden. In mir wuchs das Gefühl, ein schlechter Mensch zu sein. Der Himmel schien mir unerreichbar. Als junger Erwachsener blieb ich zwar formell Mitglied der Kirche, doch innerlich hatte ich mich längst verabschiedet – von der Institution ebenso wie von ihrem strafenden Gott.

Erst eine tiefe Lebenskrise Anfang vierzig änderte alles – und sie wurde zum Wendepunkt. Plötzlich spürte ich: Da ist etwas. Etwas Größeres, das uns, die Natur und das ganze Universum durchweht. Gott, Schöpfung, Ursprung – nenne es, wie du willst – wurde für mich erfahrbar. Und Jesus war nicht länger der ferne, unerreichbare Erlöser, sondern ein lebendiges Vorbild, ein Wegweiser. Ich begriff, dass Glaube und Kirche nicht untrennbar sind – und dass sich mein Glaube in freiem Denken, in der Reflexion und Erfahrung des göttlichen entwickelt.

Das Buch beginnt mit dem, wonach wir alle suchen: Glück und Erfüllung. Die wichtigsten Schlüssel dazu sehe ich in der Stille, in der Liebe, in Dankbarkeit und einem tragfähigen Glauben. Ich beleuchte kritisch die kirchliche Lehre, hinterfrage gängige Gottesbilder und zeige auf, wie sie unser Beten, unsere Rituale und unsere Vorstellungen von Erlösung prägen. Im Kern geht es darum, die eigene Spiritualität und unser Denken zu reflektieren und zu vertiefen. Denn letztlich ist es unsere innere Haltung, die uns dem Glück näherbringt. Den weiteren Verlauf widme ich den großen Themen unseres Daseins: Verzeihen, Vertrauen, Hoffnung, Tod, Krisen und die Kunst, schwierige Wege zu gehen.

Ein Thema wird dir in vielen Kapiteln immer wieder begegnen, weil es für mich der wichtigste Schlüssel zu Spiritualität und tiefem Glück ist: die Stille in uns. Diese innere Stille öffnet den Raum, uns selbst wahrzunehmen, unsere Sinne zu schärfen und den ständig bewertenden Verstand immer mal wieder zurücktreten zu lassen. Ja, du liest richtig – gerade unser Verstand steht uns oft im Weg, wenn es darum geht, die leise Stimme unserer Seele zu hören.

Wenn du dich von der Kirche entfernt hast oder meinst, keinen Zugang zu Gott zu finden, möchte ich dich ermutigen: Der Weg

steht dir offen. Die Kapitel über Mystik und grenzenlosen Glauben zeigen, dass Gott auch jenseits jeder institutionellen Form erfahrbar ist – mitten im Leben. Wer die Wunder der Schöpfung wahrnimmt, ist Gott bereits nahe. Und ja, es gibt auch in der Kirche Menschen, die wirklich zuhören, begleiten, verstehen. Bleib offen, bleib neugierig – du wirst deinen Wegbegleiter finden.

Manche Gedanken in diesem Buch – insbesondere meine Sichtweisen auf Gott und Kirche – mögen ungewohnt oder herausfordernd sein. Sich darauf einzulassen, verlangt Offenheit, geistige Beweglichkeit und den Mut, alte Gewissheiten loszulassen. Deshalb lässt sich dieses Buch nicht wie ein spannender Roman „weglesen“. Nimm dir Zeit. Lies, was dich im Moment anspricht, und lass die Gedanken in dir wirken.

Das Wesentliche: Wissen allein verwandelt nichts! Wir können unzählige Bücher lesen – Weisheitslehren, Lebensratgeber, spirituelle Meisterwerke – doch wahre Veränderung geschieht erst, wenn Erfahrung zu gelebter Erkenntnis wird. Erst wenn wir das Verstandene in unser Denken und Handeln einfließen lassen, beginnt das Wissen zu leuchten und unser Leben sanft zu wandeln. Sonst bleiben die Bücher nur schöne Begleiter auf dem Nachttisch – kurz inspirierend, dann verblassend wie ein Traum am Morgen. Das kenne ich nur zu gut: Wenn ich meine inneren Impulse nicht bewusst aufnehme und in meinen Alltag einweben, verflüchtigen sie sich – wie zarte Spuren im Sand.

Darum: Bleib wach, bleib verbunden. Finde täglich kleine Momente für Meditation, für Stille, für ehrliche Selbstreflexion. So nährst du dein Bewusstsein und hinderst alte Muster daran, sich leise von hinten wieder einzuschleichen. Schritt für Schritt erwacht das, was du wirklich bist – klar, lebendig und strahlend.

Ich weiß, nicht jeder wird meine Ansichten teilen – und das ist

in Ordnung. Mein Ziel ist nicht, zu überzeugen oder zu bekehren, sondern zu ermutigen: Finde deine eigene Sicht auf Gott, im Dialog mit der kirchlichen Tradition, deiner Lebenserfahrung und deiner inneren Stimme. Wenn dich meine Gedanken berühren – wunderbar. Wenn du manches ablehnst – ebenso gut. Vielleicht aber wecken sie in dir Fragen, einen neuen Blick oder das Bedürfnis nach Austausch. Finde einen Gesprächskreis in deiner Nähe, oder ein Online-Forum, das sich mit Spiritualität, Glaube und Glück beschäftigt. Auch auf meiner Webseite [www.WildundStill.de](http://www.WildundStill.de) findest du Raum für diesen Dialog. Ich freue mich darauf!

Januar 2026

In Verbundenheit und Gottvertrauen

*Hans Löwer*





# Teil I. Glück

*„Wahre Zufriedenheit entsteht nicht dadurch, dass wir mehr besitzen, sondern dadurch, dass wir weniger brauchen.“ — Laozi*

Glück ist ein universelles Verlangen, doch schwer zu greifen. Ist es ein Moment der Euphorie, ein Zustand innerer Ruhe, sind es äußere Umstände oder einfach Zufriedenheit? Psychologen, Theologen und Philosophen geben darauf unterschiedliche Antworten und entwickeln vielfältige Wege, wie wir unser Glück finden können. Ich sehe zwei Ebenen, die mich auf dem Weg zu innerem Frieden unterstützen können: Die vielleicht einfachere liegt im Loslassen von Gedanken, Emotionen, Wünschen, äußerer Ablenkung und in der Stille. Der zweite Weg ist die absolute Gegenwärtigkeit, z.B. durch Meditation, die zu unserem Inneren führt, zur Hingabe im Sein. Auf beiden Ebenen kann uns der Glaube eine große Hilfe sein. Meinen eigenen Weg musste ich nicht suchen – er wurde mir geschenkt:

Anfang vierzig erlebte ich einen tiefgreifenden Wandel. Eine schwere Depression zwang mich zur Besinnung – und darin hatte ich bis dahin keinerlei Übung. Mein „Rezept für Glück“ hieß Leistung, Besitz und bessersein. Mein Leben war bis zu diesem Wandel klar zweigeteilt – in ein Davor und ein Danach.

Vor diesem Einschnitt hatte ich nie ernsthaft über mein Leben nachgedacht. Die Zeit dafür schien mir zu schade. Ich musste Geld verdienen, die Familie versorgen und mir zugleich Anerkennung erarbeiten. Mein Alltag bestand aus Planen,

Arbeiten und Hoffen auf bessere Umstände. Von unseren vier Kindern bekam ich kaum etwas mit. Und die Hinweise aus meinem Umfeld, dass ich stets mit düsterem Gesicht herumlief, konnte ich nicht verstehen.

Ich würde nicht einmal sagen, dass ich unglücklich war. Vielmehr spürte ich mich gar nicht und wäre nie auf die Idee gekommen, mein Leben zu reflektieren, geschweige denn, etwas zu verändern. Als Teeny hoffte ich, eine „gute Fee“ möge mich glücklich machen; später setzte ich alles auf Erfolg und Anerkennung. Doch das funktionierte nur mäßig – bis die Ehe zerbrach und ich in eine Depression stürzte, für die ich bis dahin keinerlei Verständnis hatte.

Heute blicke ich beschämt und zugleich staunend auf mein damaliges Leben zurück. Die erste Hälfte habe ich wohl verpennt und das schmerzt besonders, wenn ich beobachte, wie liebevoll meine Enkel umsorgt sind. Aus der Erfahrung „zweier Leben“ weiß ich, warum ein Leben im Außen nicht glücklich machen kann. Zugespitzt kann man auch sagen, dass mein Leben ohne mich nicht zu meinem Glück führen kann, denn mein wahres Selbst war nicht dabei. Das ersehnte Glück lag in meiner eigenen Hand und um das zu erkennen, brauchte ich über vierzig Jahre – unglaublich! Die wichtigsten „Zutaten“ dazu sind mir Stille, Dankbarkeit, Liebe und Gottvertrauen. In dieser Reihe folgen auch die nächsten Kapitel. Das größte Hindernis auf meinem Weg zum Glück war mein eigener Verstand – weil er die Stille nicht ertrug. Doch der Reihe nach.

## **Was ist Glück?**

Glück ist eines der tiefsten, aber auch subjektivsten Themen. Es gibt keine allgemeingültige Definition, weil jeder Mensch Glück anders erlebt. Im Alltagsverständnis ist Glück ein Moment intensiver Freude oder Zufriedenheit – etwa, wenn etwas

gelingt, wenn wir lieben oder geliebt werden, wenn wir lachen oder staunen. Aber dieses emotionale Glück ist wie ein Schmetterling – es kommt und geht. Wer versucht, es festzuhalten, verliert es.

Tieferes Glück, wie ich es verstehe, ist kein Gefühl, sondern ein innerer Zustand. Es ist Frieden mit uns selbst, ein Ankommen im Hier und Jetzt. Dieses Glück hängt nicht von äußeren Umständen ab. Es ist auch kein Ziel, das man sich erarbeitet, sondern ein Geschenk. Ich kann Glück in diesem Sinn nur spirituell betrachten. Glück liegt im Sein, im Glauben an eine höhere Ordnung. Im Vertrauen auf Gott kann ich loslassen und die Kontrolle dem Leben, also Gott übergeben. In diesem Sinn ist Glück befreiend und eng mit Hingabe, Gnade und Gottvertrauen verbunden.

Glück muss nicht immer schmerzfrei sein. Ohne Leid wüssten wir nicht, was Glück ist. Erst der Kontrast – das Durchleben von Schmerz, Verlust, Zweifel – schärft unser Bewusstsein für die Kostbarkeit des Augenblicks. Glück wächst also dort, wo wir loslassen.

## **Glück im Sein**

Oft setzen wir Glück mit äußerem Erfolg, Reichtum oder guten Beziehungen gleich. Aber wahres Glück kommt aus dem Inneren – aus Dankbarkeit, Selbstakzeptanz und dem Gefühl von Lebenssinn. Wer sich nur an materiellen Zielen orientiert, läuft Gefahr, sich selbst zu verlieren. Die Illusion, dass „mehr“ glücklicher macht, hält sich hartnäckig. Doch wo diese Illusion zerbricht, ist der Weg frei für echtes Glück.

Jenseits von Umständen, von Situationen und vom Denken finden wir uns im Sein – in purer Hingabe zum JETZT. Deshalb ist es mit dem Verstand nicht zu erfassen – im Gegenteil:

unser Verstand hindert uns oft, in den Zustand des Seins zu kommen, alles abfallen zu lassen, um zu unserem wahren Wesen zurückzukehren. Im Sein gibt es keine Dualität, kein gut oder schlecht, nur pulsierendes Leben in einem höheren Bewusstsein. Das bedeutet eine neue Freiheit. Wir gehen im nächsten Kapitel näher darauf ein.

## **Frei wie ein Vogel**

Beim Beobachten von Vögeln wird deutlich, was es heißen könnte, wirklich frei zu sein. Sie brauchen nichts. Die Schöpfung hat Ihnen alles gegeben: Ein wunderschönes Kleid, das ihnen steht und sie vor Nässe, Hitze und Kälte schützt. Sie brauchen weder Kunstfasern noch irgendwelche Mode. Sie finden auch ohne GPS wieder nach Hause und schaffen das sogar aus eigener Kraft. Vögel machen sich keine Sorgen um ihre Zukunft. Sie sammeln oder jagen ihre Nahrung, bauen ihre Häuser aus Naturmaterialien und machen nicht einmal Schulden dabei. Vögel brauchen keine Therapeuten, keinen Strom und keine Handys. Sie leben im Einklang mit der Natur, sorgenfrei, im Moment. Ohne Besitz, ohne Pläne, ohne Ängste. Können Tiere glücklicher sein als wir? Vielleicht – weil ihre Wünsche kleiner, ihre Erwartungen gleich null sind und keine Gedanken ihr Sein stören.

Wir Menschen hingegen verkomplizieren unser Leben. Unsere Fähigkeit zu denken wird zur Last, wenn sie ins Grübeln, Sorgen und in endlose Wünsche ausartet. Wir zerstören Lebensräume – auch unseren eigenen – aus dem Glauben heraus, dass Glück käuflich oder planbar sei.

## Loslassen – Freiheit statt Kontrolle

Spaß und Befriedigung sind flüchtig, Glück als innerer Friede ist hingegen beständiger. Es entsteht unter anderem aus einer dankbaren Haltung dem Leben gegenüber. Stille, Dankbarkeit, Gelassenheit und die Bereitschaft, das Leben anzunehmen, wie es kommt – das sind rechte Wege zur Seelenruhe. Doch wir haben uns so sehr an Komfort gewöhnt, dass wir oft vergessen, wie viel Grund zur Dankbarkeit wir haben: Familie, Gesundheit, Freiheit, Nahrung, Geborgenheit und eine unerschöpfliche Natur. All das würden wir uns am liebsten sichern. Das funktioniert aber nicht, weil wir anerkennen müssen, dass das Leben, eine höhere Macht, über uns steht. Wer ständig versucht, alle Risiken auszuschalten, verpasst das Leben selbst. Immerhin können wir unsere Gedanken kontrollieren – tun wir das?

Unsere Sehnsucht nach Sicherheit, Kontrolle und die ständige Reizüberflutung entfernt uns von unserer innersten Natur. Wer sich auf das Wesentliche besinnt, meditiert, reflektiert und Ballast abwirft, gewinnt Leichtigkeit. Und nur im Loslassen kann neues entstehen. Deshalb ist das Loslassen der erste Schritt. Es geht auch darum, uns vom Ego zu lösen, es geschehen lassen, „Let it be!“ Das Ergebnis ist nach einhelliger Lehre der großen Meister Gleichmut, Gelassenheit, Seelenruhe, Freiheit von Emotionen. Alles „Weltliche“ fällt ab, der Blick wird klar. Meister Eckart bringt es so auf den Punkt: *„Wenn die ganze Welt abfällt von der Seele, dann kommt die Seele zur Ruhe.“* Bei einem mehrwöchigen Segeltörn über den Atlantik, frei von jeder Ablenkung, konnte ich eine Ahnung davon bekommen, was das bedeutet. Ein überwältigendes Gefühl, sich selbst so nahe zu sein.

**Das Loslassen von Kontrolle.** Oft halten wir krampfhaft an der Vorstellung fest, dass wir die Kontrolle über Dinge, Geschehnisse und unsere Lebensumstände haben müssen, um Sicherheit und Zufriedenheit zu erlangen. Doch das führt leicht zu Stress, Angst und Frustration, wenn das Leben nicht so verläuft, wie wir es planen. Das Loslassen von Kontrolle bedeutet, Vertrauen in uns selbst und das Leben zu haben und es gelassen auf uns zukommen zu lassen. Nur dann sind wir empfänglich für Neues, das außerhalb unseres Denkhorizonts liegt.

**Loslassen von Macht.** Macht und Kontrolle sind eng verwoben. Macht ermöglicht Gestaltung, egal ob in der Politik, im Unternehmen, in der Kirche oder im privaten Leben. Auch bei besten Absichten sind die Kontrollfreaks meist nicht die besseren Lenker. Im negativen Sinn kann Macht uns auch dazu verleiten, andere zu dominieren oder zu manipulieren. Das Loslassen von Macht ermöglicht uns, anderen auf Augenhöhe zu begegnen und authentische Beziehungen aufzubauen.

**Emotionen loslassen.** Wie oft halten wir an negativen Emotionen wie Wut, Angst oder Trauer fest? Das hindert uns daran, im gegenwärtigen Moment zu leben und das ist schließlich der wirksamste Schritt zum Loslassen. Das bedeutet nicht, Gefühle zu unterdrücken oder zu leugnen, sondern sie anzuerkennen und zu akzeptieren, um sie ziehen zu lassen. So schaffen wir Platz für Positives. Soweit die Theorie. Zugegeben: Für mich ist das eine große Herausforderung. In der Praxis ist mein Weg dorthin noch weit...

**Verantwortung loslassen.** Verantwortung ist auch Macht im positiven Sinne und damit gilt hier Ähnliches wie für die Kontrolle. Wir müssen erkennen, dass wir nicht für alles im Leben verantwortlich sein können. Das setzt jedoch die Fähigkeit voraus, Menschen zu vertrauen und zu akzeptieren, dass andere

Entscheidungsträger auch andere Lösungsansätze und Arbeitsmethoden haben. Es schließt auch die Akzeptanz möglicher Fehlentscheidungen ein.

**Loslassen von Wünschen, Begierden und Süchten.** Die Erfüllung unserer Wünsche führt nicht zu einem glücklicheren Dasein, allenfalls ist es eine kurze Befriedigung. Das dürfte jeder schon selbst erfahren haben. Unsere Wünsche wachsen nämlich mit unserem Lebensstandard. Während meiner erfolgreichsten Zeit, als das Geschäft blühte, war der Erfolg mein Ansporn, noch „mehr Gas zu geben“, um mir dies und das noch leisten zu können – wie besessen war ich nur in diesem Rausch? Aus Erzählungen meiner Eltern und Großeltern weiß ich, dass sie selbst während der Kriegsjahre und in der Zeit danach, als es nur ums Überleben ging, auch wirklich Glück empfinden konnten. Der soziale Zusammenhalt, Freundschaften, Hilfsbereitschaft waren die wirklichen „Glücksbringer“.

„*Das Glück liegt in der Beschränkung*“, lehrten schon die alten Meister – eine Weisheit, die heute aktueller ist denn je. Wer auf Überflüssiges verzichten kann, lebt aufrichtiger, einfacher und näher bei sich selbst.

Diese Erfahrung wird besonders spürbar in Momenten des Rückzugs: fernab von Ablenkungen wie Handy, Fernsehen oder Konsum. In der Einfachheit wächst das Bewusstsein dafür, was wirklich zählt. Und doch – der Alltag verführt. Zu viel Arbeit, soziale Medien, Computerspiele, kleine Genüsse wie gutes Essen, ein Glas Wein oder Zerstreuung am Bildschirm mögen harmlos erscheinen, doch sie zeigen, wie schwer uns Verzicht oft fällt – selbst wenn wir ahnen, dass Selbstbeschränkung auch Bereicherung bedeuten könnte. Kann es sein, dass wir uns mittels Konsum von unserer Seele abschneiden, etwa um Schmerz nicht zu spüren, Emotionen zu verdrängen?

# **Glück im Glauben entdecken**

Wenn trotz äußerer Erfolge eine innere Leere zurückbleibt, zeigt uns das, dass es noch etwas größeres, wichtigeres gibt, um Seelenruhe zu finden. Glaube und Spiritualität können einen tieferen Zugang eröffnen: Sie bieten eine Orientierung, die nicht auf Vergängliches, sondern auf Dauerhaftes ausgerichtet ist, und sie führen zu einem inneren Frieden – als Fundament echten Glücks.

## **Sinn und Orientierung**

Der Mensch lebt nicht allein von äußeren Dingen, sondern braucht einen Sinn, der sein Leben trägt. Spiritualität schenkt uns diesen Sinn, indem sie den Blick über das rein Weltliche hinaushebt. Wer an eine höhere Ordnung glaubt, erlebt das eigene Leben als Teil eines größeren Ganzen. Dieses Gefühl der Geborgenheit verleiht Kraft und Sicherheit – auch in schwierigen Zeiten. Die Gewissheit, dass hinter allem ein Sinn liegt, auch wenn er sich uns nicht sofort erschließt, trägt durch Krisen und schenkt Mut.

## **Innerer Frieden und Gelassenheit**

Im Glauben finden viele Menschen eine Ruhe, die äußeren Umständen trotzt. Rituale wie Gebet, Meditation oder stille Einkehr helfen, Abstand von Sorgen zu gewinnen. Spiritualität lehrt, das Leben nicht kontrollieren zu wollen, sondern Vertrauen zu üben: Vertrauen in Gott, das Leben oder die eigene innere Kraft. Diese Haltung führt zu Gelassenheit – ohne sie ist Glück für mich kaum denkbar.



## **Gemeinschaft und Beziehung**

Glaube verbindet. Spirituelle Gemeinschaften bieten Halt und Zusammengehörigkeit. Dort erfahren Menschen Wertschätzung, Trost und Freude. Doch auch jenseits organisierter Religion stärkt Spiritualität die Beziehung zu anderen, weil sie Empathie und Mitgefühl fördert. Wer aus dem Glauben heraus handelt, erkennt im Mitmenschen einen „Nächsten“, dem Würde und Respekt gebührt. Solche Begegnungen schaffen Glücksmomente, die weit über das eigene Ego hinausgehen.

## **Persönliche Transformation**

Echter Glaube bleibt nicht an Dogmen oder Traditionen haften. Er ist immer im Wandel und führt zu innerer Entwicklung. Spiritualität lädt dazu ein, sich selbst zu hinterfragen, alte Muster loszulassen und seine Haltung zum Leben immer wieder zu überprüfen.

Glaube und Spiritualität eröffnen uns einen Raum, in dem wir unser Leben in einem tieferen Sinnzusammenhang erfahren, Vertrauen üben, Gemeinschaft erleben und Dankbarkeit kultivieren. In dieser Verbindung von Sinn, Frieden, Hoffnung und Liebe liegt die Quelle eines Glücks, das nicht vergeht – ein Glück, das von innen kommt und unser Leben bereichert.

## **Die Falle der Verfügbarkeit**

Unsere moderne Gesellschaft will scheinbar alles: Gesundheit, Sicherheit, Verfügbarkeit. Doch gerade dieser Versuch, das Unverfügbare verfügbar zu machen, hat seinen Preis. Was einst als gegeben galt – Krankheit, Altern, Tod – versuchen wir heute zu kontrollieren. Doch Kontrolle bedeutet nicht automatisch

Freiheit. Im Gegenteil: Je mehr wir absichern, desto mehr verliert das Leben an Tiefe, an Echtheit und Spontaneität.

Wir träumen von Abenteuer und sehnen uns nach Ursprünglichkeit, wir abonnieren Landidyll-Zeitschriften – während gleichzeitig Dörfer veröden und die Städte überquellen. Wir jagen Idealen hinterher, statt mit uns und dem Leben Frieden zu schließen. Die Sehnsucht bleibt, aber der Mut zu wirklicher Veränderung fehlt oft. Was ist es also, das uns fehlt? Spüren wir es nicht? Diese Frage können wir mit dem Verstand in der Regel nicht beantworten. Dazu müssen wir erst zur Ruhe kommen, innehalten, unsere Seele erspüren, um eine Lösung finden.

## **Krankheit als Signal**

In unserer Kultur ist Krankheit ein Makel, etwas, das schnell beseitigt werden muss. Dabei könnte sie ein wichtiges Signal sein – Ausdruck eines unausgewogenen Lebensstils, ein Ruf zur Umkehr. Wenn der Körper „Alarm“ ruft, ist die schnelle Antwort der Medizin viel zu oft, das Alarmsignal abzustellen. Klar, das geht einfacher und schneller, als ganzheitlich nach Zusammenhängen zu suchen und für die Betroffenen ist es auch die bequemste Lösung, weil sie so weiterleben können wie bisher, nichts ändern müssen – aber ist das eine Lösung?

Medizinische Fortschritte sind segensreich, keine Frage. Aber nicht alles, was machbar ist, ist auch sinnvoll. Der Wunsch, den Tod um jeden Preis hinauszuzögern, kann uns mitunter den Blick dafür verstellen, dass Würde und Loslassen ebenso Teil des Lebensweges sind. Respekt vor dem Leben schließt die Akzeptanz seines Endes ein.

Auch das oft beschworene „Kämpfen gegen eine Krankheit“ dürfen wir in diesem Licht hinterfragen. In vielen Fällen mag das Ankämpfen hilfreich sein, doch manches lässt sich nicht

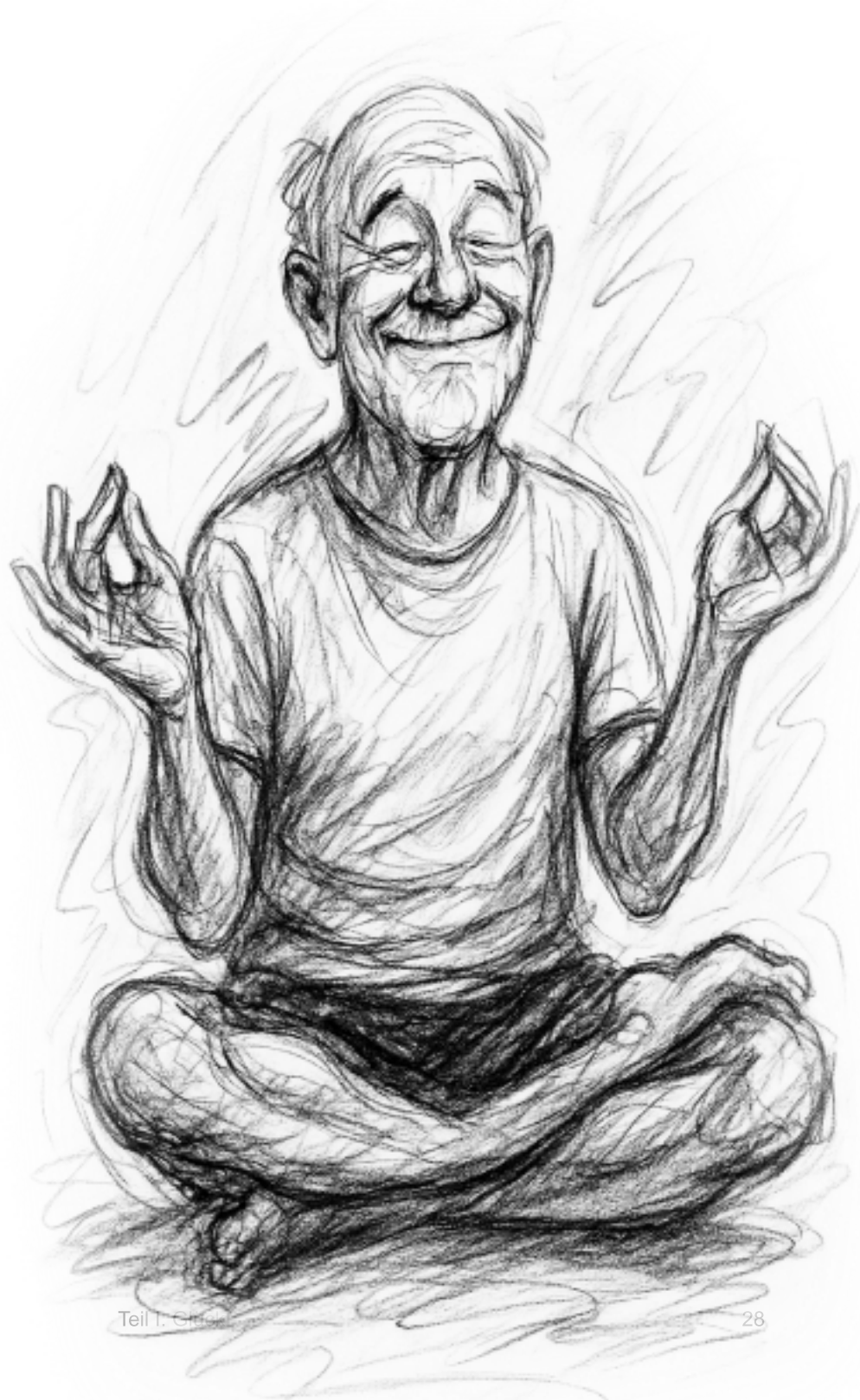
bezwingen, sondern nur annehmen und loslassen – auch das kann heilsam sein.

Und wenn es nicht um echte Krankheiten geht, optimieren viele unablässig – Körper, Gesundheit, Aussehen. Der Markt boomt. Doch je stärker wir gegen uns und den Lauf des Lebens kämpfen, desto größer wird die Entfremdung von uns und dem Leben selbst. In gegenwärtiger Achtsamkeit entkommen wir der EGO-Falle. Dann leben wir nicht im Haben, sondern im Sein. Nicht im Gestern oder Morgen, sondern im Jetzt.

Glück ist also erreichbar – in der Einfachheit, im Loslassen, in der Dankbarkeit, im Hier und Jetzt. Wir müssen es nicht machen, sondern wiederentdecken.

## **Stille**

Innere Freiheit, Loslassen, Spiritualität und Achtsamkeit: All das erfordert die Empfangsbereitschaft unserer Seele. Wenn wir uns ständig von unserer Seele ablenken – sei es durch unentwegte Beschäftigung oder durch unser ständiges Denken – können wir sie nicht spüren. Es bedarf also der **Stille in uns**, um Raum zu schaffen, für eine ungleich höhere Intelligenz, als wir uns vorzustellen vermögen.



# Stille – lebe im JETZT

*„Die längste Reise ist die Reise nach innen.“ –*

*Dag Hammarskjöld*

Unser Alltag ist überfüllt von Geräuschen, Reizen, Informationen und ständigen Ablenkungen. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen unter Nervosität, Überforderung und psychischen Belastungen leiden. Dabei liegt es in unserer Macht, einen großen Teil dieses äußeren Lärms zu verringern. Social-Media-Aktivitäten, permanente Erreichbarkeit per Handy oder E-Mail, endlose Computerspiele und das ständige Gefühl, nichts verpassen zu dürfen, sind nur einige Beispiele für Stressquellen, denen wir uns oft freiwillig aussetzen – und die wir nur ungern loslassen. Viele spüren gar nicht, dass sie längst den Kontakt zu ihrem Inneren verloren haben.

Eine kleine Geschichte soll dir veranschaulichen, wie wichtig Stille in uns ist:

## **Ablenkung: Der Tropfen und die Flöte**

Nach einem langen Tag saß der Schüler allein in seiner Kammer. Von der Decke fiel Wasser in eine Schale – Tropfen für Tropfen. Ein gleichmäßiger, feuchter Klang, der die Dunkelheit füllte. Zuerst hörte er nur nebenbei, dann immer lauter. Bald konnte er an nichts anderes mehr denken. Er seufzte, erhob sich und holte seine Bambusflöte.

*„Wenn ich spiele,“ dachte er, „wird das Tropfen verschwinden. Ich brauche etwas Schönes, um mich zu beruhigen.“* Er spielte sanfte

Töne, ließ Melodien durch den Raum fließen – doch das Wasser tropfte weiter. Jetzt mischten sich zwei Rhythmen: sein Versuch, die Stille zu gestalten, und das leise Pochen des Lebens, das er nicht wählen konnte.

Da trat der Lehrer in die Kammer. *„Was machst du?“ „Ich will das Geräusch übertönen, Meister. Es raubt mir die Ruhe.“* Der Alte nickte. *„Du kämpfst nicht gegen den Tropfen, sondern gegen dich. Nun hast du zwei Stimmen, die dich forttragen.“*

Der Schüler legte langsam die Flöte beiseite und setzte sich. Das Wasser fiel weiter – Tropfen um Tropfen. Er lauschte. Der Klang wurde weiter, tiefer, lebendig. Nicht mehr Lärm, sondern Herzschlag. Nicht mehr Störung, sondern Wahrnehmung. Er spürte, wie sich etwas in ihm öffnete – dort, wo er zuvor weggesehen hatte. Und inmitten des Tropfens fand er, was er gesucht hatte: Seine unerschütterliche Mitte, die kein Lärm von außen zu übertönen vermag.

### **Was sagt uns die Geschichte?**

Wir fliehen vor dem Tropfen – vor dem Unbehagen, der Leere, der Stille. Wir suchen Zuflucht in Musik, Worten, Bildern, in Arbeit und Konsum, um zu überdecken, was uns Angst macht, was schmerzt, was wir nicht fühlen wollen. Doch alles, was wir verdecken, bleibt lebendig unter der Oberfläche.

Wahrer Frieden entsteht erst, wenn wir das, was uns begegnet, willkommen heißen – ohne es zu verschönern oder zu vertreiben. Denn wahre Ruhe ist kein Zustand ohne Klang, sondern ein Lauschen, das nichts mehr ausschließt. Wenn wir aufhören, uns abzulenken, beginnt das Leben in der Stille zu pulsieren. Dann wird das Tropfen nicht mehr zur Störung, sondern zum Rhythmus der Gegenwart.

# Der Verstand und seine Macht

Selbst wenn wir den äußeren Lärm reduzieren, bleibt ein tiefer Störfaktor bestehen: der unaufhörliche Lärm des Denkens. Von morgens bis abends kommentiert der Verstand unser Handeln, bewertet uns selbst und andere, plant die Zukunft und verarbeitet die Vergangenheit. Dieser Gedankenstrom wirkt wie ein ständiger Hintergrundlärm, der uns von echter Ruhe fernhält. Er hält uns in subtiler Anspannung gefangen und verdeckt das, was wir im Kern sind. Der Weg zu innerem Frieden führt daher nicht über noch mehr Denken, sondern über das Loslassen der Identifikation mit unseren Gedanken – hin zur unmittelbaren Erfahrung des Seins im gegenwärtigen Augenblick.

Wir können die meisten Störenfriede unseres Denkens nicht nur von außen, sondern auch von innen her entmachten, wenn wir bereit sind, die innere Stille als eine tiefere Dimension wahrzunehmen: Sie ist nicht einfach die Abwesenheit äußerer Geräusche, sondern ein Zustand jenseits des rastlosen Denkens. Wer diese Stille in sich entdeckt, findet einen Zugang zu einer Bewusstheit, die nicht länger vom Auf und Ab des Lebens abhängig ist und die selbst inmitten von Lärm und Herausforderungen unerschütterlich bleibt.

Unser Verstand ist selten still. Gedanken über Vergangenes oder Sorgen um die Zukunft überlagern das unmittelbare Erleben des Augenblicks. Wir springen von einem Gedanken zum nächsten, vergleichen, bewerten und berechnen. Diese innere Geschäftigkeit erschöpft uns und trennt uns von der Tiefe des Lebens. Sie erzeugt das Gefühl, nie ganz anzukommen, nie wirklich zufrieden zu sein.