

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Kapitel 1	
Inneren Frieden finden	15
Das Glück wartet schon	16
Loslassen – Freiheit statt Kontrolle	21
Die Seele – das leise Zentrum in dir	25
Grenzen überschreiten	27
Glück im Glauben entdecken	31
Die Falle der Verfügbarkeit	32
Mit drei Fragen zum neuen Weg	36
Sich der Stille stellen	39
Der laute Kopf – guter Diener – schlechter Chef	41
Gegenwärtigkeit – nichts ist stärker	47
Beobachte deine Gedanken	50
Wie du Stille leichter findest	52
Fasten – zur inneren Klarheit	58
Visionssuche – frischer Geist auf neuen Pfaden	62
Dankbarkeit – zufrieden im Sein	67
Demut – weniger Ich macht frei	69
Vom Staunen zur Dankbarkeit	73
Das Übel der Gier	76
Liebe – unsere Kraftquelle	81
Gott ist die Liebe?	82
Die Liebe – Ursprung und Auftrag	85
Selbstliebe – achte dich	90
Gemeinschaft mit allem	93
Inter Sein – alles ist Eins	95

Wenn Menschen sich zuwenden	97
Unsere Wahrnehmung – Spiegel des Selbst	102
Verzeihen – Vertrauen – Vergessen	105
Wahrheit im Sein finden	110
Mystik – die verborgene Tiefe des Christentums	111
Die Lehre des Buddha: Einssein	116
Sufismus – die mystische Dimension des Islam	124
Esoterik – Magie oder Wahrheit?	126
Folge deiner Seele	129
Spirituell wachsen	135
Wie finden wir zu spiritueller Reife?	137
Hoffnung - Angst - Fundamentalismus	141
Hoffnung – die Rettung?	141
Angst – wenn Glaube und Leben eng werden	144
Fundamentalismus – wie Angst geistige Freiheit behindert	148
Die Natur – Schule des Göttlichen	151
Der Widerspruch: Natur und Moral	154
Schöpfungsglaube erdet	156
Der Geist der Naturspiritualität	160
Die Idee der wilden Kirche	165
Gemeinsam die Schöpfung feiern	169
Gotteserfahrung – näher als gedacht	175
Wie erfahre ich Gott?	178
Der Tod – das letzte Abenteuer	181
Ist Sterben Frieden?	187
Dem Leben vertrauen	190
Selbstbestimmtes Sterben	192
Die Trauerfeier – Tanz oder Tränen?	198
Kapitel 2 – Zwischen Glaube und Kirche	205
Glaube ohne Grenzen	206
Auf Du und Du mit Gott?	208

Zweifel riskieren	211
Gibt es den „wahren“ Glauben?	214
Gottvertrauen – lass dich tragen	219
Das Fundament im Glauben	221
Universum, ich bin Dein	224
Jesus als Vorbild	227
Woher – wohin	227
Dem Geist Jesu folgen	228
Die Urkirche - frei im Geist Jesu	234
Evangelien und Gebote	238
Du sollst (nicht)...	243
Glaube oder Aberglaube?	250
Braucht Glaube wirklich Dogmen?	252
Rituale - Kraftquelle oder Hülle?	254
Weihe: Heiligung oder Aberglaube?	256
Wenn Macht den Glauben erstickt	260
Wenn Dinge heilig „gemacht“ werden	263
Glaube ohne Gebet?	265
Alternative Gebetsformen	267
Glaubensbekenntnis - ein Manifest	270
Begeisterung steckt an	272
Das Feuer weitertragen	274
Gottesdienste, die berühren	277
Alternative Gottesdienstformen	282
Bin ich noch Christ?	290
„Heiße Quellen“	295
Epilog und Dank	303



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ehrgeiz, Leistung, das Streben nach Wohlstand und ein stark dualistisches Denken prägten lange mein Leben. Gleichzeitig wuchs in mir eine tiefe Sehnsucht nach innerem Frieden. Irgendwann wurde mir klar, dass diese Gegensätze kaum vereinbar sind. So tauchten Fragen in mir auf:

Was ist Glück – und wie lässt es sich finden? Was zählt wirklich im Leben? Was darf ich loslassen? Und welche Rolle spielt Spiritualität dabei – auch im Spannungsfeld zum christlichen Glauben? Wo liegt mein eigener Weg zu einem erfüllten Dasein?

Aus diesen Fragen ist dieses Buch entstanden. Es ist eine Einladung, sich auf das Wesentliche zu besinnen – auf das Jetzt. In jedem Augenblick liegt die Möglichkeit, das eigene Licht wahrzunehmen – im Vertrauen darauf, dass wir nie getrennt sind vom Ursprung allen Lebens, den viele „Gott“ nennen. Ich möchte dich ermuntern, deine eigene Spiritualität ebenso wie überlieferte Lehren und Glaubensbilder zu hinterfragen. Orientierung kann dabei die innere Stimme sein – leise, aber oft klarer als der Verstand.

Schon als Kind stellte ich infrage, was mir nicht einleuchtete. Ein Erlebnis aus meiner Kindheit ist mir besonders in Erinnerung geblieben: Ich war acht oder neuen Jahre alt. Im Religionsunterricht wie im Elternhaus lernte ich, dass die evangelische Kirche irgendwie mit einem Makel behaftet sei – eben kein „richtiger“ Glaube.

Das ließ mir keine Ruhe. Eines Tages betrat ich die evangelische Kirche in unserer Nähe – und stellte überrascht fest, wie vertraut sie mir erschien. Sie unterschied sich kaum von unserer katholischen Kirche. Diese Erfahrung lehrte mich, meiner eigenen Wahrnehmung mehr zu vertrauen und so begann ich, auch Autoritäten zu hinterfragen.

Dieses Buch ist kein Ratgeber und keine Anleitung. Nimm meine Gedanken als Einladung. Auch ich bin auf dem Weg. Ein Thema wird dich dabei immer wieder begleiten: die Stille. In ihr entsteht Raum – für Klarheit, Wahrnehmung und die leise Stimme der Seele.

Manche Gedanken in diesem Buch mögen dich herausfordern. Nimm dir Zeit. Lies das, was dich anspricht. Am besten halte öfter mal inne, vor der nächsten Überschrift oder dem nächsten Kapitel. Lass die Gedanken in dir wirken. Vielleicht kommst du zu ganz anderen Einsichten. Ich weiß, dass nicht jeder meine Sichtweise teilen wird. Es geht mir nicht darum, zu überzeugen oder zu bekehren, sondern dich zu bestärken, deinen eigenen Weg zu finden: im Dialog mit deiner Erfahrung, deiner inneren Stimme und mit der Tradition.

Wenn dich meine Gedanken berühren, freue ich mich. Wenn du widersprichst, ebenso. Vielleicht entstehen daraus neue Fragen, neue Perspektiven oder der Wunsch nach Austausch. Auch auf meiner Webseite findest du Raum für diesen Dialog. Ich freue mich darauf!

Juni 2026

In Verbundenheit und Gottvertrauen

Hans Löwer



Kapitel 1

Inneren Frieden finden

Wir alle tragen die Sehnsucht in uns – nach Glück, innerem Frieden und Lebenssinn, der trägt. Im diesem Kapitel öffnen wir die Tore zu den Wegen der Stille, der Besinnung, der Liebe, der Dankbarkeit und der lebendigen Gemeinschaft. In der Stille finden wir das Glück im Augenblick – uns selbst. Ob wir damit die größte Hürde zum wahren Wohlbefinden überwinden?

Daneben öffnet sich das weite Feld der Naturspiritualität. Jenseits festgefügtter Glaubensbilder wenden wir uns dem Mystischen zu und betrachten vielfältige spirituelle Strömungen, die das Leben durchziehen. Die Natur offenbart sich hier als unerschöpfliche Kraftquelle. Mit jedem Atemzug, jedem Sonnenaufgang, jedem Blatt, das sich im Wind wiegt, berührt uns das Göttliche. Wir lauschen unserer eigenen Seele, die uns zeigt, was stimmig ist. So wird das Göttliche erfahrbar – frei von dogmatischen Deutungen und von Vorschriften, die uns einengen.

Und weil alles Leben vergänglich ist, wagen wir uns auch an Gedanken zum Tod. Wir begegnen ihm ohne Furcht, lösen ihn von unnötigem Schrecken und geben ihm die Würde zurück, die ihm gebührt. Indem wir ihn als Teil des Lebens annehmen, erkennen wir die Tiefe unserer eigenen Existenz.

Das Glück wartet schon

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



Glück gehört zu den zentralen Fragen menschlichen Lebens. Ist es ein Moment der Euphorie, ein Zustand innerer Ruhe, sind es äußere Umstände oder einfach Zufriedenheit?

Ein Baby lebt im absoluten JETZT, fern von jeglichen Gedankenströmen. Es drückt pure Freude, Schmerz oder Unwohlsein direkt aus. Das Bewusstsein ist noch frei von Konzepten über die Welt – rein und offen.

Auf dem Weg zum Erwachsenen werden wir von vielen Seiten konditioniert und so manches schadet uns noch heute. Viel Erlerntes hindert uns an einer sinnerfüllten Lebenshaltung. Welcher Weg führt nun konkret zu einem glücklichen Leben? Das Loslassen von Gedanken, Emotionen, Wün-

schen, äußerer Ablenkung? Der Weg der Stille, der absoluten Gegenwärtigkeit z.B. durch Meditation, die Hingabe im Sein? Und kann uns der Glaube dabei eine Hilfe sein? Meinen eigenen Weg musste ich nicht suchen – er wurde mir nachdrücklich gezeigt:

Anfang vierzig erlebte ich einen tiefgreifenden Wandel. Eine schwere Depression zwang mich zur Besinnung – und darin hatte ich bis dahin keine Übung. Mein „Rezept für Glück“ hieß Leistung, Besitz und besser sein. Im Rückblick ist mein Leben durch diesen Wandel zweigeteilt – in ein Davor und ein Danach. Vor dem Einschnitt hatte ich nie ernsthaft über mein Leben nachgedacht. Dazu sah ich keinen Anlass. 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.

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.

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 große Verwechslung namens Glück

Im Alltagsverständnis ist Glück ein Moment intensiver Freude oder Zufriedenheit – etwa, 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. Wir jagen oft dem großen XXL-Glück hinterher und verlieren dabei den Blick für die unzähligen Momente im Alltag, in denen Glück bereits auf uns wartet. Aber: Ob es nun klein ist oder groß – jedes äußere Glück empfinden wir nur eine sehr kurze Zeit, bevor sich dieses Glücksgefühl wieder auflöst.

Psychologen, Theologen und Philosophen definieren es unterschiedlich:

Die moderne Psychologie definiert Glück vor allem als subjektives Wohlbefinden. Es umfasst sowohl emotionale Aspekte – also das Erleben von Freude, Zufriedenheit und positiven Gefühlen – als auch die kognitive Bewertung des eigenen Lebens. Glück erscheint hier nicht als Zufall oder Schicksal, sondern als etwas, das durch bestimmte Haltungen und Verhaltensweisen aktiv gefördert werden kann. Glück zu empfinden wird damit zu einer erlernbaren Kompetenz, die eng mit Lebensstil und innerer Einstellung verknüpft ist.

Aus theologischer Sicht hingegen finden wir Erfüllung in einer sinnhaften Beziehung zu Gott. Glück bedeutet hier, sich nicht ausschließlich an materiellen oder kurzfristigen Zielen zu orientieren. Die Fähigkeit zur Liebe und die Suche nach einem

umfassenden Lebenssinn stehen im Vordergrund. Glück wird somit als eine Form existenzieller Geborgenheit in Gott verstanden, die über wechselhafte Lebensumstände hinaus Bestand hat.

Die Philosophie betrachtet Glück als Frage nach dem gelungenen Leben. Ein glückliches Leben steht demnach im Einklang mit Vernunft, Maß und moralischen Prinzipien. Glück ist eng mit verantwortlichem Handeln, Selbstreflexion und bewusster Lebensgestaltung verbunden.

Gemeinsam ist allen Ansätzen, dass Glück wesentlich durch die innere Haltung des Menschen geprägt wird. Beziehungen, Sinnorientierung und die bewusste Gestaltung des eigenen Lebens erweisen sich dabei als zentrale Wege zu einem dauerhaften und tragfähigen Glück.

Beständiges Glück ist Frieden mit uns selbst, ein Ankommen im Hier und Jetzt. Es ist ein innerer Zustand, durch rechte Lebenshaltung kaum zu verhindern. OK, das ist vielleicht in bisschen zu dick aufgetragen, aber dieses Glück kommt nicht durch Umstände und es ist kein Ziel, das man sich erarbeitet (wenn man von der notwendigen Disziplin absieht). In diesem Sinn ist Glück nur spirituell zu betrachten. Es liegt im Sein, vielleicht auch im Glauben an eine höhere Ordnung. Im Vertrauen auf Gott kann ich loslassen und die Kontrolle dem Leben übergeben. In einem Satz würde ich es so zusammenfassen: Beständiges Glück ist eine innere Haltung von Zufriedenheit, die aus Selbstakzeptanz, Sinn und einem stimmigen Umgang mit sich selbst und dem Leben entsteht.

Glück muss nicht immer schmerzfrei sein. Ohne Leid wüssten wir nicht, was Glück ist. Der Kontrast – das Durchleben von Schmerz, Verlust, Zweifel – schärft unser Bewusstsein für die Kostbarkeit des Augenblicks. Wir betrachten das später genauer.

Glück im Sein

Die Illusion, dass „mehr“ glücklicher macht, hält sich hartnäckig. Doch wo diese Illusion zerbricht, ist der Weg frei für echtes Glück. Jenseits von Umständen und vom Denken finden wir uns 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 unmittelbaren gegenwärtigsein. 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 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

„Wer Gott erfahren will, muss loslassen können: Bilder, Vorstellungen, Sicherheiten.“

— Anselm Grün

Wer möchte sein komfortables Leben nicht am liebsten irgendwie absichern, Errungenschaften festhalten? Andererseits müssen wir anerkennen, dass das Leben, vielleicht auch 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, reflektiert und geistigen wie materiellen Ballast abwirft, gewinnt Leichtigkeit. Und nur im Loslassen kann Neues entstehen. Ist also das Loslassen nicht 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. 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.

Wie geht das?

Dass das Loslassen heilsam ist, dürfte klar sein. Aber wie geht das? „Loslassen“ klingt erstmal abstrakt – fast wie ein Schalter, den man einfach umlegt. In Wirklichkeit ist es eher ein Prozess, ein Training für den Geist, das uns Selbstbeherrschung abverlangt. Es bedeutet, nicht mehr daran festzuhalten, was uns schadet oder bindet.

Beantworten wir uns die Frage, warum wir festhalten und kontrollieren, können wir die Beweggründe unseres Denkens und Handelns leichter verstehen. Wir tun normalerweise nichts, wovon wir uns keine (auch nur scheinbaren) Vorteile versprechen. Also ist die erste Frage: „Was habe ich davon oder auch nicht“? Die Beantwortung fällt uns manchmal gar nicht so leicht. Im gegenwärtigsein, in der Kontemplation, ist die Antwort einfacher zu finden, als mit Grübelei. Und möglicherweise ist der „Nebeneffekt“ noch wichtiger: Im Zustand des Seins relativieren sich die Dinge oft, weil dann unser Ego schrumpft – und plötzlich wird das recht haben wollen, die Verletzung, das Kontrollbedürfnis unwichtiger.

Da fehlt aber noch eine essentielle Voraussetzung, um loslassen zu können: Es ist das Vertrauen – ins Leben, in mich, in den Mitmenschen. Schließlich ist es ja das fehlende Vertrauen, das uns die Angst vor Veränderung, vor dem Loslassen beschert. Dazu kommen wir später.

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. Dann sind wir empfänglich für Neues. Im übrigen haben wir gar keine Wahl, weil unser Einfluss sehr begrenzt ist.

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.

Verantwortung loslassen. Verantwortung ist auch Macht im positiven Sinne. Wir müssen jedoch erkennen, dass wir nicht für alles im Leben verantwortlich sein können. Das setzt die Fähigkeit voraus, zu vertrauen – auch den Menschen. Andere Entscheidungsträger können andere Lösungsansätze und Arbeitsmethoden haben als wir. Dazu gehört auch die Akzeptanz möglicher Fehlentscheidungen.

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 oder Zerstreuung am Bildschirm mögen harmlos erscheinen, doch sie zeigen, wie schwer uns Verzicht oft fällt – selbst wenn wir ahnen, dass Selbstbeschränkung auch Bereicherung bedeutet. Kann es sein, dass wir uns mittels Konsum von unserer Seele abschneiden, etwa um Schmerz nicht zu spüren, Emotionen zu verdrängen?

Die Seele – das leise Zentrum in dir

„Das Wichtigste ist, dem eigenen Inneren treu zu bleiben.“ — Teresa von Avila

Seit den frühen Tagen der Philosophie ringt der Mensch um Worte für jene innere Stimme, die über das körperliche reicht. Schon in der Antike sahen viele Denker in der Seele das eigentliche Zentrum des Menschseins. Der Mensch ist nicht auf Fleisch und Knochen reduzierbar. Dieses Wissen um etwas



Größeres in uns, um ein inneres Mysterium, hat die Menschheit nie losgelassen, ohne es jedoch auch nur im Ansatz ganz zu erfassen.

Mit dem Aufstieg der Naturwissenschaften und dem Folgen materialistischer Denkmodelle verlagerte sich der Blick zunehmend auf das Mess- und Sichtbare. Bewusstsein, Intuition und Empfinden wurden immer stärker dem Gehirn zugeordnet. Das war die methodische Konsequenz. Was sich nicht objektiv nachweisen ließ, blieb für die Wissenschaft verborgen.

So verschwand die Seele allmählich aus dem wissenschaftlichen Vokabular – nicht weil sie widerlegt wäre, sondern weil sie sich der Messbarkeit entzieht. Das Gehirn hingegen ist gegenständlich und messbar. Es erzeugt das Bewusstsein, die Psyche gilt als Funktion neuronaler Prozesse, der Körper folgt biochemischen Programmen. Dieses Modell ist natürlich unbefriedigend. Es beschreibt Abläufe, aber nicht das Erleben selbst.

Die Erfahrung des Menschen widerspricht der völligen Reduktion auf Materie. Wir kennen jene leise, aber eindringliche Stimme in uns, die nicht rechnet und argumentiert, sondern weiß. Es ist eine innere Gewissheit, die nicht aus konstruierten Gedanken besteht. Ob man sie Seele nennt, inneres Selbst oder tiefes Bewusstsein – sie meldet sich jenseits des Verstandes. Und gerade weil sie sich nicht erzwingen lässt, überhören wir sie oft. Dabei könnte sie der beste Kompass sein, weil sie uns Möglichkeiten zu eröffnen vermag, die außerhalb unseres Denkhorizontes liegen.

Der Verstand arbeitet mit Fragmenten, mit Vergangenen, mit erlernten Mustern. Die Tiefe unseres Wesens reicht aber viel weiter. In der Stille entstehen Einsichten, die nicht konstruiert, sondern empfangen werden. Mystische Traditionen aller Kulturen haben diese Ebene beschrieben: als Ursprung von Kreativität, Mitgefühl und wahrer Orientierung.

Wer dieser inneren Stimme lauscht, wer die Intelligenz des Lebens in sich und in der Natur wahrnimmt, begegnet unweigerlich dem Unerklärbaren, dem Wunder, dem göttlichen in uns und ahnt es: Das Leben ist mehr, als wir erklären können und wir selbst sind – trotz aller Wissenschaft – tiefer, geheimnisvoller als wir uns vorstellen.

Selbstsein und Selbstfindung

Ist unser inneres Selbst identisch mit der Seele? Die Antworten darauf sind so vielfältig wie die Religionen und philosophischen Ansätze. Manche verstehen die Seele als unsterblichen Kern und damit identisch mit dem Selbst, andere sprechen vom Selbst als einem Raum von Bewusstsein, in dem alles Erleben geschieht – dann wäre das Selbst ein Teil des Gehirns. Wir können die Frage nicht auflösen. Sind es zwei Worte für die gleiche, tiefe Wirklichkeit, die sich nicht ganz greifen lässt?

Vielleicht bedeutet „selbst sein“, nichts mehr festhalten zu müssen. Einfach da zu sein, ohne sich ständig definieren zu wollen. In dieser Einfachheit liegt eine Freiheit und vielleicht auch die tiefste Nähe zu dem, was wir wirklich sind – göttlich.

Wenn wir uns selbst finden wollen, scheint es zunächst, als würden wir uns von der Welt abgrenzen: Ich suche mich. Doch je tiefer diese Suche geht, desto mehr löst sich diese Trennung auf. Am Ende steht kein isoliertes Selbst, sondern die Erfahrung von Verbundenheit – dass wir immer schon Teil eines größeren Ganzen sind.

Grenzen überschreiten

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ – Albert Einstein

Grenzen geben Orientierung, schaffen Ordnung und schützen uns vor Überforderung. Doch im starren Festhalten an ihnen

erstarrt das Leben. Ohne Grenzgang kein Wachstum – das gilt für Vorgaben, Regeln und Gesetze von Staat, Religion, Institutionen und gesellschaftlichen Gruppen. Vor allem gilt es für Denkweisen, Normen und Prinzipien – sowohl für unsere eigenen als auch für die von Autoritäten oder dem Zeitgeist. Entwicklung beginnt dort, wo wir das Bekannte infrage stellen und vertrautes Terrain verlassen.

Gehorsamer Ungehorsam

Das bedeutet zunächst, sich mit Autoritäten auseinanderzusetzen. Nicht jede Regel ist sinnvoll. Viele Grenzen sind historisch gewachsen, kulturell geprägt oder schlicht Ausdruck von Machtverhältnissen. Sich falschen Autoritäten oder dem Mainstream zu widersetzen, wenn Vorgaben in Schiefelage geraten, ist daher kein Akt blinder Rebellion, sondern ein notwendiger Schritt hin zur Selbstbestimmung. Doch dieser Widerstand braucht einen Maßstab – und hier kommt die innere Stimme ins Spiel.

Die Seele als höchste Autorität anzuerkennen, ist ein radikaler Gedanke. Er bedeutet, Verantwortung nicht nach außen abzugeben, sondern Haltung zu zeigen und das eigene Handeln selbst zu verantworten. Zur Spiritualität gehört in diesem Sinne nicht das Befolgen vorgefertigter Regeln oder das unreflektierte Übernehmen von Lehren, sondern die Fähigkeit, Situationen klar wahrzunehmen und sich stimmig zu engagieren. Es geht darum, die innere Stimme ernst zu nehmen – auch dann, wenn sie im Widerspruch zu gesellschaftlichen Erwartungen steht. Ein solcher „der Seele gehorchender Ungehorsam“ ist unbequem und kann isolieren. Doch er ist der Ursprung echter Veränderung.

Rebellion erhält so eine neue Bedeutung: Sie ist nicht bloßes Dagegensein, sondern ein schöpferischer Akt. Wer Grenzen übertritt, betritt Neuland, lässt sich auf das Ungewisse ein und gibt Kontrolle ab. Diese Menschen sind das „Salz der Erde“: Sie geben Impulse, stellen infrage und öffnen Räume für Alternativen und unkonventionelle Denkmodelle. Ohne sie würde die Welt in Routine erstarren. Dieser Weg verlangt Haltung, Courage und Entschlossenheit, denn Grenzüberschreitung löst oft Angst aus – jenseits des Bekannten gibt es keine Garantien. Wer sie überschreitet, riskiert Fehler, Ablehnung und Unsicherheit – und letztlich auch das Scheitern.

Der Wert des Scheiterns

Scheitern gehört zum Leben wie der Erfolg – und doch betrachten wir es meist als Makel. Dabei ist es in Wahrheit ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Entwicklung. Wer nicht wagt, Grenzen zu überschreiten oder Neues zu versuchen, wird zwar nie scheitern – doch das bedeutet Stillstand. Persönliche wie gesellschaftliche Entwicklung und Fortschritt sind ohne Risiko nicht möglich.

Scheitern konfrontiert uns mit unseren Erwartungen, unseren Illusionen und manchmal auch mit unserem Stolz. Es zeigt, dass nicht alles planbar ist und dass wir nicht immer die Kontrolle haben. Darin liegt jedoch seine Kraft: Es zwingt uns, innezuhalten, zu reflektieren und uns neu auszurichten. Oft erkennen wir erst im Rückblick, dass ein Misserfolg der Ausgangspunkt für etwas Reiferes und Stimmigeres war. Zugleich verlangt Scheitern den Mut zum Neubeginn. Es fordert uns heraus, uns nicht über unsere Fehler zu definieren, sondern aus ihnen zu lernen.

In einer Gesellschaft, die Perfektion und Leistung in den Vordergrund stellt, gerät diese Perspektive leicht in Vergessenheit. Doch ein Leben ohne Scheitern wäre ein Leben ohne Risiko, ohne Wachstum und letztlich ohne Tiefe. Erst im Umgang mit dem Unvollkommenen entfaltet sich echte Menschlichkeit.

So gesehen ist Scheitern kein Gegenpol zum Gelingen, sondern ein Teil davon. Es ist kein Endpunkt, sondern ein Wendepunkt – manchmal schmerzhaft, aber oft notwendig, um den eigenen Weg klarer zu erkennen. Das verlangt Demut – das Wissen um die eigene Begrenztheit.

Das Anderssein aushalten

Deshalb braucht es die Bereitschaft, Anderssein auszuhalten – sowohl bei sich selbst als auch bei anderen. Nicht jeder, der neue Wege geht, wird sofort verstanden. Oft erscheinen Grenzgänger zunächst wie Narren: Sie passen nicht ins System, widersprechen Konventionen und wirken aus Sicht der Mehrheit irrational. Doch gerade solche Menschen stellen das Selbstverständliche infrage und eröffnen neue Perspektiven. Sich zu erlauben, anders zu sein, heißt, sich von der Angst vor Bewertung zu lösen.

Gesellschaftliche Veränderung entsteht nicht durch bloße äußere Reformen, sondern von innen heraus – bei jedem einzelnen Menschen. Erst wenn wir beginnen, unsere inneren Grenzen zu hinterfragen und zu überwinden, kann sich auch das kollektive Bewusstsein wandeln. Diese Veränderung muss sich in den „Früchten“ des Handelns zeigen: in mehr Menschlichkeit, mehr Wahrhaftigkeit und mehr Lebendigkeit.

Grenzen zu überwinden ist daher ein fortlaufender Prozess. Es bedeutet, immer wieder innezuhalten, genau hinzusehen und

den Mut aufzubringen, auch gegen den Zeitgeist dem eigenen inneren Kompass zu folgen. Denn jenseits der Grenze wartet nicht nur Unsicherheit, sondern auch Freiheit und ungeahnte Möglichkeiten.

Und vielleicht ist genau das der Kern: Grenzen sind nicht nur Hindernisse, sondern Einladungen – zu wachsen, sich selbst zu begegnen und das Leben in seiner ganzen Tiefe zu erfahren.

Glück im Glauben entdecken

„Glauben heißt, dem Leben zu vertrauen, auch wenn der Boden schwankt.“

— Eugen Drewermann

Der Mensch braucht einen Sinn, der sein Leben trägt. Spiritualität kann uns zu diesem Sinn führen, indem sie den Blick über das rein Weltliche hinaushebt. Wer eine höhere Ordnung erkennt, erlebt das eigene Leben als Teil eines größeren Ganzen. Das Gefühl der Geborgenheit verleiht Kraft und Sicherheit – besonders 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 – durch das Vertrauen ins Leben.

Im Glauben finden viele Menschen eine Ruhe, die äußeren Umständen trotzt. Spiritualität lehrt, dem Leben, der inneren Kraft in uns – der Seele, Gott zu vertrauen. Diese Haltung schenkt uns Gelassenheit.

Glaube verbindet. Spirituelle Gemeinschaften bieten Halt durch Zusammengehörigkeit, Menschen erfahren Wertschätzung,

Trost und Freude. Doch auch jenseits organisierter Religion stärkt Spiritualität die Beziehung zu anderen, weil sie Empathie und Mitgefühl fördert.

Persönliche Transformation

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, Gemeinschaft erleben und Dankbarkeit kultivieren. In dieser Verbindung von Sinn, Frieden, Hoffnung und Liebe liegt die Quelle eines Glücks, das unser Leben von innen bereichert.

Die Falle der Verfügbarkeit

„Der Versuch, alles verfügbar zu machen, zerstört das, was uns eigentlich berührt.“

— Hartmut Rosa

Dinge, die vor wenigen Generationen noch als gottgegeben galten – unveränderlich und daher hinzunehmen – stehen heute wie selbstverständlich unter unserer Kontrolle. Krankheit und Sterben, Geburtenkontrolle, Reisen, Kommunikation oder Automatisierung: In all diese Bereiche greifen wir ein, beeinflussen und bestimmen. Doch selbst wenn wir erreichen, was wir uns vorgenommen haben, scheint es nie genug zu sein. Wir streben weiter – nach mehr, nach vermeintlich garantiertem Glück.

Lebenserwartung und Lebensstandard sind in der westlichen Welt rasant gestiegen. Ebenso die medizinischen und therapeutischen Möglichkeiten. Wir steigerten die Arbeitsproduktivität in eine Dimension, die vor hundert Jahren nicht vorstellbar war. Haben wir bei alledem unsere wichtigsten Bedürfnisse vergessen, unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit, die Gemeinschaft? Verlieren wir nicht den Bezug zur Umwelt, soziale Bindungen, den Kontakt zu unserer Mitte? Die Gesundheitskosten explodieren, und trotz aller Fortschritte sind die Menschen in unserer Gesellschaft unzufriedener denn je. Wie lässt sich dieses Paradoxon erklären?

Die Beherrschung der Welt

Liegt es in der Natur des Menschen, die Welt beherrschen, verstehen und kontrollieren zu wollen? Sie soll sichtbar, berechenbar und in allen Bereichen nach unseren Vorstellungen nutzbar sein. Kurz: Wir wollen das Unverfügbare verfügbar machen. Verfügbarkeit verspricht Kontrolle – und damit Berechenbarkeit und Sicherheit.

Doch mit Berechenbarkeit gehen auch Einschränkungen einher: ein Verlust an Freiheit und Lebendigkeit. Zahlen wir nicht einen zu hohen Preis für die Manipulation der Welt? Bemerkten wir das überhaupt? Absolute Absicherung gibt es nicht – das haben wir doch alle schon erfahren. Laufen wir also nicht Gefahr, das Leben zu verpassen, wenn wir so weitermachen?

Viele Menschen suchen ihr Glück in Illusionen. Sie sehnen sich nach Sicherheit und Kontrolle und bewundern gleichzeitig Abenteurer, verschlingen Expeditionserzählungen oder Auswandererreportagen. Während Ballungsräume aus allen Nähten platzen und ländliche Regionen veröden, träumen Massen von

einer heilen Landidylle. Magazine wie Mein schönes Land, Landapotheke, Landlust oder Landidee boomen. Doch ist das nicht eine Form von Selbstbetrug, eine Täuschung – und wie lange trägt sie?

Krankheit und Altern

In unserer Kultur wird Krankheit häufig als Störung verstanden, deren Ursache zu finden und möglichst zu beseitigen ist. Wenn der Körper „Alarm“ schlägt, besteht die Reaktion der westlichen Medizin oft darin, dieses Signal zu behandeln und die zugrunde liegende Ursache zu identifizieren und zu therapieren.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat eine andere Sicht auf Krankheit: Sie versteht sie weniger als isolierten „Defekt“, sondern als Ausdruck eines funktionellen Ungleichgewichts im Organismus. Symptome gelten als Hinweis darauf, dass der Körper aus seiner Balance geraten ist. Ziel der Behandlung ist es, diese Balance wiederherzustellen und die Selbstregulation des Körpers zu unterstützen.

Welche Sichtweise ist nun „richtiger“? Beide Ansätze haben ihre Stärken und Grenzen. Die westliche Medizin basiert mehr auf wissenschaftlicher Forschung und der gezielten Behandlung klar definierter Symptome. Die TCM hingegen ist aus einer langen empirischen Tradition hervorgegangen und arbeitet eher systemisch und individuell. Mir erscheint dieser Blick in weiten Teilen ganzheitlicher, da er den Menschen stärker in seiner gesamten Lebenssituation betrachtet. Im Zweifel folge ich lieber der Seele, als der Wissenschaft. In der Praxis ergänzen sich beide Perspektiven in vielen Bereichen zunehmend.

Medikamentöse Behandlungen können in vielen Fällen sehr wirksam und notwendig sein. Sie greifen gezielt in Krankheitsprozesse ein und können Symptome lindern oder Ursachen behandeln. Wie jede medizinische Intervention haben sie jedoch oft Nebenwirkungen. Und eine schnelle Behandlung der Symptome ersetzt keine umfassende Betrachtung von Lebensstil, Belastungen und individuellen Faktoren.

Nicht alles ist sinnvoll

Medizinische Fortschritte sind segensreich, keine Frage. Aber nicht alles, was machbar ist, ist auch sinnvoll. Der Wunsch, den Tod um jeden Preis hinauszuzögern, verstellt uns mitunter den Blick dafür, 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. Christian Gfeller beschreibt in seinem Buch „Die unglaublichen Heilkräfte der Seele“, welch unvorstellbares Potential alleine in Bezug auf die Gesundheit in uns steckt, wenn wir uns stärker unserer Seele zuwenden, als der „Industriemedizin“, wie er sie nennt.

Und wenn es nicht um echte Krankheiten geht, optimieren viele unablässig – Körper, Gesundheit, Aussehen. Der Markt boomt. Doch wird die Entfremdung von uns und dem Leben selbst nicht größer, je stärker wir gegen uns und den Lauf des Lebens kämpfen? 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.

Ist Glück also erreichbar in der Einfachheit, im Loslassen, in der Dankbarkeit, in der Liebe, im Hier und Jetzt? Wir können unser Glück nicht machen, aber wir können es wiederentdecken.

Mit drei Fragen zum neuen Weg

Es gibt drei zentrale Fragen, deren ehrliche Beantwortung das eigene Leben nachhaltig verändern kann. Doch genau darin liegt die Schwierigkeit: Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist oft unbequem. Wir neigen dazu, Dinge zu relativieren, die uns eigentlich belasten, oder wir klammern uns an Gewohntes, obwohl es uns nicht guttut.

Deshalb: Widme dich diesen Fragen bewusst und in Ruhe – etwa im Rahmen einer Reflexionsübung, im Gespräch mit einer vertrauten Person oder auch in einer professionellen Begleitung. Besonders in Momenten der Stille, etwa in der Meditation oder im bewussten Innehalten, entstehen oft die klarsten Antworten.

1. Was behindert mein Glück?

Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, was dich aktuell davon abhält, ein erfülltes Leben zu führen. Was sind die größten „Störenfriede“? Dabei lohnt es sich, sowohl äußere als auch innere Faktoren zu betrachten:

- Beruf und Alltag: Fühlst du dich in deinem Job erfüllt oder eher ausgelaugt? Wie viel deiner Zeit verbringst du mit Tätigkeiten, die dir keine Freude bereiten?
- Beziehungen: Gibt es Spannungen oder unerfüllte Bedürfnisse in Partnerschaft, Familie oder Freundeskreis?

- Gesundheit und Wohlbefinden: Belastet dich körperlich oder seelisch etwas – etwa Stress, Erschöpfung, Einsamkeit oder negative Gedankenmuster?
- Zeitznutzung: Was sind deine größten „Zeitfresser“? Wie viel Raum nehmen Dinge ein, die dir weder Freude noch Sinn geben?

Manchmal betrachten wir äußere Umstände als unveränderlich. In Wirklichkeit haben wir oft mehr Handlungsspielraum, als wir zunächst annehmen.

2. Was beflügelt mich?

Nachdem du erkannt hast, was dich bremst, richtet sich der Blick auf das, was dich stärkt und erfüllt. Stelle dir Fragen wie:

- Interessen und Begeisterung: Womit beschäftigst du dich gern – ganz unabhängig von Erwartungen anderer?
- Leidenschaft und Sinn: Wofür brennst du? Was gibt dir das Gefühl, lebendig zu sein?
- Stärken und Talente: Gibt es etwas, das dir leichtfällt und gleichzeitig Freude bereitet?
- Erfüllende Momente: Wann hast du dich zuletzt wirklich glücklich oder zufrieden gefühlt – und warum?

Ein wichtiger Punkt: Glück entsteht oft dort, wo Fähigkeit und Begeisterung zusammenkommen. Eine Leidenschaft zum Beruf zu machen, ist der Idealfall – zumindest sollte sie einen festen Platz im Leben haben.

3. Was will ich verändern – und wie?

Die dritte Frage ergibt sich aus den ersten beiden: Welche Konsequenzen ziehst du aus deinen Erkenntnissen? Hier geht es darum, konkrete Schritte zu formulieren:

- Veränderungswünsche: Was möchtest du aktiv verändern? Was bist du bereit loszulassen?
- Umsetzung: Welche ersten kleinen Schritte kannst du gehen?
- Ressourcen: Was brauchst du dafür – Zeit, Wissen, Unterstützung, finanzielle Mittel, Ausbildung?
- Realismus und Mut: Ist deine Vision umsetzbar – und wenn nicht sofort, welche Zwischenschritte könnten dich dorthin führen?

Wichtig ist dabei, nicht in einem „Alles-oder-nichts“-Denken stecken zu bleiben. Große Veränderungen beginnen oft mit kleinen, konsequenten Schritten. Und auch hier gilt: Nicht unentwegt nach dem „richtigen“ Weg grübeln – das verengt den Blick! Sich klar sein ist die halbe Miete. In der Praxis heißt das, die Situation zu analysieren und im Loslassen der Seele folgen. Dann ergibt sich vieles wie von selbst – ohne Machen und ohne Anstrengung findet sie den Weg präziser und leichter, als der Verstand dazu fähig ist.

Diese drei Fragen sind kein einmaliges Werkzeug, sondern eine Einladung zur regelmäßigen Selbstreflexion. Deine Antworten werden sich im Laufe deines Lebens verändern – und das ist ein gutes Zeichen. Denn persönliches Wachstum bedeutet, immer wieder neu zu hinterfragen, was dich hemmt, was dich erfüllt und wohin dich die Seele trägt.

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

Sich der Stille stellen

„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. Haben wir dabei noch den Kontakt zu unserem Inneren?

