

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Das Glück wartet schon	15
Loslassen – Freiheit statt Kontrolle	19
Grenzen überschreiten	24
Die Falle der Verfügbarkeit	28
Mit drei Fragen zum neuen Weg	33
Sich der Stille stellen	37
Der laute Kopf – guter Diener, schlechter Chef	40
Gegenwärtigkeit – nichts ist stärker	49
Beobachte deine Gedanken	54
Wie du Stille leichter findest	56
Fasten – zur inneren Klarheit	63
Visionssuche – frischer Geist auf neuen Pfaden	68
Dankbarkeit –	
zufrieden im Sein	75
Schönheit – Nahrung für die Seele	79
Demut – weniger Ich macht frei	82
Vom Staunen zur Dankbarkeit	87
Das Übel der Gier	90
Liebe – unsere Kraftquelle	95
Gott ist die Liebe?	98
Liebe – Ursprung und Auftrag	101
Selbstliebe – achte dich	105
Gemeinschaft mit allem	111

Inter Sein – alles hängt zusammen	113
Wenn Menschen sich zuwenden	115
Unsere Wahrnehmung – ein Spiegel	120
Verzeihen – Vertrauen – Vergessen	125
Folge deiner Seele	130
Im Spannungsfeld von Seele, Psyche, Ego, Verstand und Geist	133
Spirituell wachsen	139
Wie finden wir zu spiritueller Reife?	144
Hoffnung und Angst	149
Hoffnung – die Rettung?	149
Angst – wenn Glaube und Leben eng werden	154
Fundamentalismus – wie Angst geistige Freiheit behindert	158
Die Natur – Schule des Göttlichen	165
Der Widerspruch: Natur und Moral	168
Der Tod – das letzte Abenteuer	171
Ist Sterben Frieden?	179
Dem Leben vertrauen	183
Selbstbestimmtes Sterben	186
Die Trauerfeier – Tanz oder Tränen?	192
Das Wesentliche ist Geschenk	199
„Heiße Quellen“	203
Epilog und Dank	211



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 bewusst, dass diese Gegensätze kaum miteinander vereinbar sind. So begannen Fragen in mir zu wachsen:

Was macht ein erfülltes Leben aus? Was bedeutet Glück wirklich? Was trägt, wenn Sicherheiten wegbrechen? Was darf ich loslassen? Und welche Rolle spielt Spiritualität auf diesem Weg? Aus diesen Fragen sind die Gedanken entstanden, die ich in diesem Buch mit dir teile.

Es ist kein spirituelles Lehrbuch, keine Anleitung und auch kein Ratgeber im üblichen Sinn. Vielmehr ist es die Beschreibung eines Weges – meines Weges. Ich teile die Fragen, Gedanken, Erfahrungen, Zweifel und Erkenntnisse, die mich im Laufe der Jahre begleitet und geprägt haben. Manche davon sind gereift, andere bleiben offen. Denn je tiefer ich einem Gedanken auf den Grund gehe, desto weniger glaube ich, endgültige Antworten zu haben.

Schon als Kind stellte ich vieles infrage, was mir gesagt wurde. Nicht aus Rebellion, sondern weil ich verstehen wollte. Vieles, was Eltern, Lehrer oder andere Autoritäten vermittelten, leuchtete mir nicht ein. Ich musste die Dinge selbst erfahren und lernte vor allem durch das Ausprobieren, durch Umwege und oft auch durch Irrtümer.

Das führte oft zu Konflikten. Eigenwilligkeit und Ungehorsam stießen in meiner Kindheit häufig auf Härte. Manche Erfahrungen mit Eltern und Lehrern hinterließen bei mir Angst und ein tiefes Misstrauen gegenüber Autoritäten. Vielleicht lernte ich gerade deshalb früh, meiner eigenen Wahrnehmung mehr zu vertrauen und Antworten nicht einfach zu übernehmen, sondern selbst zu suchen.

Dieses Buch will dich nicht überzeugen und schon gar nicht bekehren. Es lädt dazu ein, auch die eigenen Überzeugungen, Traditionen und vertrauten Denkweisen behutsam zu hinterfragen. Vielleicht führt dieser Weg zu neuen Einsichten. Vielleicht bestätigt er auch das, was du längst ahnst. Beides ist gut.

Ein Thema wird dich immer wieder begleiten: die Stille. In einer lauten Welt scheint sie oft verloren gegangen zu sein. Doch gerade in der Stille öffnet sich mir ein Raum für Wahrnehmung, für Klarheit und für die leise Stimme der Seele. Für mich ist sie oft ein verlässlicherer Wegweiser geworden als der rastlose Verstand. In ihr wächst Vertrauen

– und die Ahnung, dass wir niemals getrennt sind vom Ursprung allen Lebens, den viele Menschen Gott nennen.

Die Kapitel dieses Buches bauen zwar lose aufeinander auf, du kannst sie aber auch unabhängig voneinander lesen. Vielleicht spricht dich manches unmittelbar an, anderes weniger. Vielleicht möchtest du einzelne Gedanken nur überfliegen, bei anderen länger verweilen. Nimm dir diese Freiheit.

Ich glaube, manche Gedanken wollen nicht nur verstanden werden, sondern auch innerlich bewegen. Deshalb lade ich dich ein, immer wieder innezuhalten – vielleicht sogar vor der nächsten Überschrift oder dem nächsten Kapitel. Lass die Gedanken nachklingen. Höre auf deine eigene Erfahrung. Und wenn du zu ganz anderen Einsichten gelangst als ich, freut mich das ebenso. Denn dieses Buch will keine Antworten festschreiben, sondern Räume öffnen.

Im Laufe der Seiten wirst du immer wieder auf einige Grundthemen stoßen: Vertrauen statt Kontrolle, Loslassen statt Festhalten, Dankbarkeit statt Mangeldenken, Demut statt Gewissheit und die Bereitschaft, Suchender zu bleiben. Genau diese Haltungen haben mich dem Wesentlichen nähergebracht.

Wenn dich meine Gedanken berühren, freue ich mich. Wenn sie Widerspruch auslösen, ebenso. Vielleicht entstehen daraus neue Fragen, neue Perspektiven oder ein tieferes Vertrauen in deinen ganz eigenen Weg.

Und vielleicht entdecken wir dabei gemeinsam, dass das
Licht, nach dem wir suchen, nicht weit entfernt war.

Es wartet in der Stille.

August 2026

In Verbundenheit und im Vertrauen auf das Leben

Hans Löwer

Das Glück wartet schon

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

Ein Baby lebt ganz im Augenblick. Es lacht, weint oder schreit, ohne darüber nachzudenken. Noch ist da kein innerer Kommentator, keine Sorge um morgen, kein Bild davon, wie die Welt sein sollte. Alles wirkt unmittelbar und offen.

Später lernen wir, wie man „funktioniert“. Wir übernehmen Vorstel-



lungen, Erwartungen und Ängste. Vieles davon hilft uns im Leben – manches entfernt uns aber auch von uns selbst. Lange habe ich das nicht bemerkt.

Meinen eigenen Weg musste ich nicht suchen. Das Leben hat ihn mir Nachdruck gewiesen.

Anfang vierzig geriet mein Leben aus der Bahn. Eine schwere Depression zwang mich zum Innehalten – etwas, das ich bis dahin kaum kannte. Mein Rezept für Glück war einfach: leisten, durchhalten, erfolgreich sein. Ich arbeitete viel, wollte Anerkennung, Sicherheit und ein gutes Leben für meine Familie schaffen. Mein Alltag bestand aus Planen, Arbeiten und Hoffen auf bessere Zeiten.

Damals hätte ich nicht einmal gesagt, dass ich unglücklich war. Eher das Gegenteil: Ich hielt mein Leben für normal. Ich höre noch heute die Stimme meines lange verstorbenen Vaters: „Das Leben muss keinen Spaß machen – du hast deine Aufgabe zu erfüllen“. Erst später begriff ich, dass ich gar nicht bei mir war – mich selbst nicht spürte. Von unseren vier Kindern bekam ich nur am Rand etwas mit. Ich funktionierte – mehr nicht.

Als Jugendlicher hoffte ich noch, eine „gute Fee“ würde mich glücklich machen. Später glaubte ich, Glück ließe sich erarbeiten: durch Erfolg, Besitz oder Anerkennung. Doch selbst wenn etwas gelang, hielt die Zufriedenheit nie lange an. Irgendwann zerbrach meine Ehe, und kurz darauf auch

das Bild, das ich von meinem Leben hatte. Und mit diesem Bruch wurde der Wandel erst möglich.

Heute schaue ich mit Scham, aber auch mit Staunen auf diese Zeit zurück. Manchmal kommt es mir vor, als hätte ich die erste Hälfte meines Lebens verschlafen. Besonders spüre ich das, wenn ich beobachte, in welch liebevollem und behütetem „Nest“ unsere Enkel aufwachsen.

Vielleicht war mein größter Irrtum, dass ich mein Glück immer im Außen suchte. Ich lebte ein Leben „ohne mich“. Mein wahres Wesen war irgendwo unterwegs verlorengegangen. Dass das, wonach ich so lange gesucht hatte, nie außerhalb von mir zu finden war, begriff ich erst viele Jahre später.

Die große Verwechslung namens Glück

Im Alltag verstehen wir unter Glück meist besondere Momente: geliebt werden, lachen, Erfolg haben, staunen. Doch solche Augenblicke vergehen schnell. Je verzweifelter wir versuchen, sie festzuhalten, desto schneller entgleiten sie uns. Oft jagen wir einem großen Glück hinterher und übersehen dabei die stillen Momente, in denen ein Hauch von diesem Glück längst schon auf uns wartet.

Mit der Zeit ahnte ich, dass Glück weniger mit äußeren Umständen zu tun hat. Vielmehr mit unserer inneren Haltung. Nicht als Dauer-Euphorie, sondern eher als eine stille

Form von Frieden, von Zufriedenheit. Einverstanden sein mit dem Leben. Mit mir selbst. Mit dem Augenblick.

Natürlich gelingt das nicht dauerhaft. Auch mir nicht. Schmerz, Verlust und Zweifel gehören weiterhin zum Leben. Vielleicht sogar notwendigerweise. Ohne Dunkelheit wüssten wir gar nicht, was Licht bedeutet.

Lange glaubte ich, mehr erreichen zu müssen, um endlich anzukommen. Mehr Erfolg, mehr Sicherheit, mehr Kontrolle. Doch genau dieses „immer Mehr“ hielt mich ständig in Bewegung, gefangen im Hamsterrad. Erst als vieles zerbrach, entstand allmählich Raum für etwas anderes: Stille.

Ich merkte, wie starr, gar stur und unbeweglich mich mein eigenes Denken werden ließ. Ständig bewerten, vergleichen, planen, grübeln. Und manchmal gab es plötzlich kurze Momente, in denen all das still wurde. Augenblicke, in denen nichts fehlte. Kein inneres Entweder-oder. Kein Kampf. Nur Gegenwart. Beginnt Frieden und Freiheit genau dort?

Beobachte ich die Vögel am Himmel, beneide ich sie beinahe um ihre Selbstverständlichkeit. Sie leben einfach. Sie folgen keinem Lebensplan, sammeln keine Statussymbole und machen sich keine Gedanken darüber, wie sie wirken. Natürlich ist auch ihr Leben nicht idyllisch. Aber sie scheinen tiefer eingebunden in den Rhythmus des Lebens, als wir Menschen es oft sind. Können Tiere deshalb glücklicher sein als wir Menschen?

Vielleicht macht uns nicht unser Besitz unglücklich, sondern die ständige Angst, etwas zu verlieren. Entfernen wir uns von uns selbst, weil wir pausenlos beschäftigt sind – mit Sorgen, Erwartungen, Ablenkungen und dem Versuch, alles unter Kontrolle zu halten und allen zu gefallen?

Heute weiß ich: Das Glück, das ich so lange suchte, erreichte ich nie durch Festhalten oder ehrgeiziges Wollen. Es „überkam“ mich als Geschenk – in den seltenen Momenten, in denen ich loslassen konnte.

Loslassen – Freiheit statt Kontrolle

Früher wollte ich alles selbst gestalten, habe meine Ideen mit viel Energie umgesetzt. Ich war ein „Macher“ sozusagen. Ich setzte mir Ziele und verfolgte sie beharrlich. Genau das wird uns ja in Coaching-Seminaren empfohlen: Ziele setzen, Erfolg planen, diszipliniert bleiben und durchbeißen. Also tat ich genau das. Meine ganze Aufmerksamkeit galt dem, was vor mir lag.

Heute kommt es mir manchmal so vor, als wäre ich mit Scheuklappen durchs Leben gegangen. Immer auf das nächste Ziel fixiert, immer beschäftigt mit dem, was noch erreicht werden musste. Dabei übersah ich vieles, was längst da war.

Ich wollte Sicherheit. Ein stabiles Leben. Ich wollte festhalten, was ich erreicht hatte. Doch je mehr ich versuchte,

alles unter Kontrolle zu bringen, desto weiter entfernte ich mich von mir selbst. Mein Leben wurde voll von äußerem Lärm und innerlich überladen. Da war kein Raum mehr für Stille, für ehrliche Reflexion oder dafür, mich selbst überhaupt noch zu spüren. Und dieses permanente Festhalten erschöpfte mich.

Erst die Depression zwang mich zum Innehalten. Rückblickend lag im Zusammenbruch die Rettung, denn erst dadurch war ich bereit für Veränderung. Zum ersten Mal wurde ich weich genug, mein Leben ehrlich zu betrachten. Binnen weniger Wochen wurde ich zur „Leserratte“, verschlang alle Bücher die mir Rezepte für mehr Glück, Leichtigkeit, Zufriedenheit versprachen und auch, mich von dieser zermürenden Depression zu befreien.

Ich begann nur langsam zu erkennen, wie sehr mich bestimmte Denkweisen gefangen hielten: das ständige Funktionieren, das Kontrollieren, das Gefühl, nie genug zu sein. Und allmählich entstand eine Ahnung davon, dass Loslassen nichts mit Aufgeben zu tun hat. Eher mit Befreiung.

Wer Ballast abwirft, äußerlich oder innerlich, gewinnt Leichtigkeit, Raum, Stille. Kann nicht erst dann überhaupt etwas Neues entstehen?

Aber wie lässt man los?

Anfangs glaubte ich, das sei einfach eine Entscheidung. So, als könnte man einen Schalter umlegen. Schließlich hatte

ich ja mit der Zeit viele Lebensratgeber gelesen und dachte, die angelesenen Weisheiten kapiert zu haben. In Wirklichkeit war es eher ein langsamer Prozess. Ein Üben. Manchmal auch ein Scheitern.

Loslassen bedeutet für mich heute nicht, keine Wünsche oder Gefühle mehr zu haben. Es bedeutet eher, nicht mehr krampfhaft an allem festzuhalten – nicht an Vorstellungen, nicht am Recht-haben-Wollen, nicht an Verletzungen oder Ängsten.

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“? Wenn ich ehrlich hinschaue, entdecke ich, warum ich festhalte: weil ich mir Sicherheit verspreche, Kontrolle, Anerkennung, Macht – oder wenigstens die Illusion davon. Das zu durchschauen veränderte etwas. Es machte meine eigenen Muster sichtbarer und nahm ihnen einen Teil ihrer Macht.

In stillen Momenten – manchmal in der Meditation, manchmal einfach in einem Augenblick wirklicher Ruhe – werden viele Dinge plötzlich kleiner. Das eigene Ego verliert die Herrschaft. Konflikte, Kränkungen oder Kontrollbedürfnisse erscheinen dann nicht mehr ganz so wichtig.

Ohne Vertrauen geht es nicht.

Loslassen braucht das Vertrauen ins Leben, in andere Menschen, vielleicht sogar in etwas Größeres, das wir nicht kontrollieren können. Dieses Vertrauen entzieht der Angst, dem Ego die Macht. Denn hinter unserem Bedürfnis nach Kontrolle steckt oft die Angst vor Unsicherheit, Veränderung oder Verlust. Ich merke das bis heute. Wir wollen unser Leben absichern, Risiken vermeiden und Schmerz möglichst ausschließen. Aber das Leben lässt sich nicht vollständig kontrollieren. Und ich denke, genau darin liegt seine Lebendigkeit.

Auch Macht kann zu einer Form des Festhaltens werden. Natürlich brauchen wir Verantwortung und Gestaltungskraft. Aber Menschen, die alles kontrollieren wollen – sich selbst und andere –, verlieren oft die Fähigkeit zu wirklicher Begegnung. Erst dort, wo wir anderen auf Augenhöhe begegnen, entsteht Nähe. Ähnlich ist es mit unseren Emotionen. Wie oft halten wir an Wut, Enttäuschung oder Angst fest, als müssten wir sie konservieren? Dabei wollen Gefühle eigentlich durchlebt werden. Nicht verdrängt, aber auch nicht festgehalten.

Besonders schwer fiel mir das Loslassen von Wünschen. Lange dachte ich, das Erreichen des nächsten Zieles würde endlich Ruhe bringen. Mehr Erfolg, mehr Sicherheit, mehr Besitz. Doch kaum war ein Ziel erreicht, warteten schon die nächsten. Während meiner beruflich erfolgreichsten Zeit

arbeitete ich oft wie in einem Rausch. Erfolg wurde zum Antrieb, noch mehr erreichen zu wollen. Heute frage ich mich, wonach ich damals überhaupt suchte.

Als Kind hörte ich meinen Großeltern gern zu, wenn sie von früher erzählten. Vieles daran war entbehrungsreich, besonders während der Kriegs- und Nachkriegszeit, wo es nur ums Überleben ging. Trotzdem erinnere ich mich daran, wie sie immer wieder voll Freude von Zusammenhalt, Freundschaften und gegenseitiger Hilfe sprachen. Nicht Besitz machte sie glücklich, sondern das Gefühl, füreinander da zu sein. Liegt darin nicht etwas Wesentliches?

Wenn vieles wegfällt, spüre ich am deutlichsten, was wirklich zählt: kein ständiger Konsum, keine Ablenkung, kein Bildschirm, kein Lärm. In solchen Momenten entsteht eine betörende Einfachheit, in der ich klarer sehen kann. Und bisweilen frage ich mich, ob wir uns nicht auch deshalb so pausenlos beschäftigen, weil wir die Stille so schwer ertragen. Vielleicht konsumieren wir nicht nur aus Genuss, sondern auch, um uns selbst nicht begegnen zu müssen, den Schmerz nicht zu spüren?

Grenzen überschreiten

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

Als Kind galt ich als aufsässig, ungehorsam und schwer erziehbar. Wenn mir etwas nicht einleuchtete, widersetzte ich mich. Kritische Fragen waren weder zuhause noch in der Schule besonders erwünscht. Das machte mich früh misstrauisch gegenüber Autoritäten.

Natürlich war ich kein Engel. Eher ein fantasievoller Lausbub mit großem Drang, die Welt zu erkunden – nur eben nicht immer innerhalb der vorgegebenen Grenzen. Ich wollte verstehen, warum etwas richtig oder falsch sein sollte. Und wenn ich keinen Sinn darin erkennen konnte, machte ich oft nicht mit. Das brachte mir regelmäßig Ärger ein.

Vor allem Gewalt und Druck bewirkten bei mir keine Einsicht. Im Gegenteil: Sie verstärkten meinen Widerstand und mein Misstrauen in einem Maß, das mir später noch große Schwierigkeiten bescheren sollte.

Heute glaube ich, dass in meinem Verhalten nicht nur Trotz lag, sondern auch etwas Gesundes. Denn: Beginnt Entwicklung nicht dort, wo wir anfangen zu hinterfragen? Dort wo wir nicht mehr alles einfach übernehmen, nur weil

es schon immer so war oder andere uns etwas als verbindlich vorschrieben?

Natürlich brauchen Kinder Orientierung, Regeln und Halt. Auch später geben uns Grenzen Struktur und schützen uns manchmal vor Überforderung. Aber wenn Regeln wichtiger werden als das lebendige Gefühl für Wahrheit oder Menschlichkeit, beginnt etwas in uns zu erstarren.

Viele Grenzen entstehen aus Angst, Gewohnheit oder Macht. Manche sind sinnvoll. Andere werden nie hinterfragt, obwohl sie längst leer geworden sind. Aber beginnt inneres Wachstum nicht dort, wo wir den Mut finden, vertrautes Terrain zu verlassen?

Ein Erlebnis aus meiner Kindheit ist mir bis heute im Gedächtnis geblieben:

Ein afrikanischer Bischof verbrachte jedes Jahr seinen Urlaub bei einem Onkel von mir. Wenn er kam, wurde die ganze Verwandtschaft eingeladen. Es war selbstverständlich, ihm den Ring zu küssen. Die Erwachsenen machten es vor, dann waren die Kinder an der Reihe.

Ich war sechs oder sieben Jahre alt, und mir widerstrebte diese Geste zutiefst. Warum, konnte ich damals nicht erklären. Als ich vor dem Bischof stand, gab ich ihm höflich die Hand und machte einen besonders tiefen Diener. Ich hoffte, das würde genügen – tat es aber nicht.

Meine Eltern und Großeltern drängten mich, den Ring zu küssen. Alle schauten mich an. Ich spürte den Druck. Aber ich konnte es einfach nicht. Noch heute kann ich nicht genau sagen, warum. War es nur kindlicher Trotz? Oder eher ein frühes Gefühl dafür, dass sich etwas nicht stimmig anfühlte.

Damals schämte ich mich sehr. Selbst die jüngeren Cousins gehorchten – nur ich wieder nicht. Ich war der Schwierige. Der Unangepasste. Und natürlich schämten sich auch meine Eltern für ihren widerspenstigen Sohn. Trotzdem blieb etwas in mir, das sich innerlich nicht beugen wollte.

Heute glaube ich, dass Ungehorsam nicht einfach bedeutet, gegen alles zu sein. Es geht nicht um Rebellion um der Rebellion willen. Manchmal geht es eher darum, der eigenen inneren Wahrnehmung treu zu bleiben – selbst dann, wenn man dafür aneckt. Ich sehe das als „gehorsamen Ungehorsam“. Gehorsam zur Seele bedingt nun mal oft auch Ungehorsam gegenüber Autoritäten. Das war noch nie angenehm, bis heute nicht. Denn natürlich möchte auch ich dazugehören. Anerkannt werden. Nicht auffallen. Und doch habe ich mich oft wie ein Grenzgänger gefühlt – jemand, der Dinge infrage stellt, die für andere selbstverständlich sind.

Vielleicht braucht eine Gesellschaft auch Menschen, die anders denken und das Risiko auf sich nehmen, neue Wege zu gehen. Nicht weil sie von vorn herein besser wären, sondern weil ich Entwicklung und Fortschritt ohne Bewegung,

Experiment und Grenzüberschreitung kaum für möglich halte.

Wer Neuland betritt, riskiert allerdings auch Irrtümer, Ablehnung und Scheitern. Und ich bin oft gescheitert.

Der Wert des Scheiterns

Früher empfand ich es vor allem als Niederlage. Heute sehe ich manches anders. Gerade das Scheitern hat mich gezwungen, innezuhalten und ehrlicher auf mich selbst zu schauen. Es zeigte mir, wie wenig kontrollierbar das Leben ist. Manche meiner größten Irrwege haben mich letztlich näher zu mir selbst geführt als die Zeiten, in denen scheinbar alles funktionierte.

Vielleicht gehört das Scheitern deshalb genauso zum Leben wie das Gelingen. Wer nie wagt, Grenzen zu überschreiten, wird auch selten scheitern – aber womöglich auch nicht wachsen?

Scheitern verlangt Demut. Denn irgendwann erkennt man, dass man nicht alles weiß, nicht alles planen und nicht alles richtig machen kann. Beginnt Reife nicht genau dort?

Anderssein auszuhalten bleibt trotzdem schwierig. Wer von Gewohntem abweicht, wird nicht immer verstanden. Manche halten Grenzgänger für unbequem, irrational oder naiv. Doch oft entstehen Veränderungen durch Menschen,

die bereit sind, Fragen zu stellen, wo andere sich längst angepasst haben. Grenzen zu überschreiten bedeutet deshalb nicht nur, sich gegen etwas zu stellen. Es bedeutet auch, sich selbst immer wieder neu zu begegnen. Denn jenseits des Vertrauten wartet nicht nur Unsicherheit, sondern auch Freiheit und Fortschritt.

Die Falle der Verfügbarkeit

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

— Hartmut Rosa

Wie alle Kinder, musste auch ich als Kind lernen, dass ich nicht alles haben und nicht alles erreichen kann. Trotzdem begleitete mich lange der Wunsch, das Leben kontrollierbar zu machen. Ich wollte Sicherheit. Planbarkeit. Möglichst wenig Unsicherheit und Schmerz. Und tatsächlich gelingt uns Menschen heute vieles, was früher unvorstellbar gewesen wäre.

Dinge, die vor wenigen Generationen noch als Schicksal oder „gottgegeben“ galten, stehen heute scheinbar unter unserer Kontrolle: Krankheiten werden behandelt, Reisen dauern nur noch Stunden statt Tage, Informationen sind jederzeit verfügbar, technische Systeme nehmen uns immer mehr Arbeit ab.

Eigentlich müssten wir zufriedener sein als je zuvor. Und doch habe ich den Eindruck, dass mit manchem Fortschritt auch etwas verloren geht.

Je mehr wir optimieren, beschleunigen und absichern, desto schwerer fällt es vielen Menschen, wirklich zur Ruhe zu kommen. Trotz Wohlstand, medizinischer Möglichkeiten und ständig wachsender Freiheit wirken viele erschöpft, getrieben oder innerlich leer. Ich kenne dieses Gefühl nur zu gut.

Vielleicht liegt darin ein Paradox unserer Zeit: Wir versuchen, das Leben immer besser beherrschbar zu machen — und verlieren dabei leicht den Kontakt zum Leben selbst.

Ich glaube, in uns Menschen steckt ein tiefes Bedürfnis nach Sicherheit. Wir möchten verstehen, planen und kontrollieren. Das gibt Halt. Auch ich wollte lange alles „im Griff“ haben. Beruflich funktionierte das teilweise sogar. Doch innerlich wurde mein Leben dadurch nicht freier, sondern enger.

Denn die Kontrolle hatte ihren Preis. Je mehr ich absichern wollte, desto schwerer fiel es mir, mit Unsicherheit zu leben. Dabei gehört genau diese Unsicherheit zum Leben dazu. Nichts bleibt dauerhaft. Keine Gesundheit, keine Beziehung, kein Erfolg. Diese Unbeständigkeit des Lebens nicht akzeptieren zu wollen, machte mich zum Getriebenen.

Heute fällt mir auf, wie widersprüchlich wir oft leben: Wir sehnen uns nach Sicherheit und träumen gleichzeitig von Freiheit, Abenteuer und einem einfacheren Leben. Viele Menschen bewundern Aussteiger oder Abenteurer, lesen Reiseberichte oder sehnen sich nach Natur und Ursprünglichkeit — während ihr eigener Alltag immer dichter, technischer und organisierter wird. Viele träumen vom Wohnen in der Landidylle. Tatsächlich aber bluten Dörfer aus und Städte werden immer kälter, anonym, lauter.

Womöglich spüren wir tief in uns, dass uns etwas Wesentliches verloren gegangen ist. Besonders deutlich wird das für mich beim Thema Krankheit und Sterben.

Krankheit, Altern und Selbstoptimierung

Ich erinnere mich an Menschen in meinem Umfeld, die schwere Therapien ablehnten und einen früheren Tod in Kauf nahmen. Das hat mich zunächst irritiert. Heute berührt es mich eher, weil darin eine Haltung sichtbar wird: das Leben nicht um jeden Preis kontrollieren zu müssen.

In unserer westlichen Kultur betrachten wir Krankheit meist als etwas, das möglichst schnell beseitigt werden soll. Natürlich bin ich dankbar für die Möglichkeiten moderner Medizin. Viele Menschen verdanken ihr Gesundheit oder sogar ihr Leben. Trotzdem frage ich mich, ob wir den Men-

schen dabei gelegentlich zu sehr auf seinen Körper reduzieren.

Mich spricht deshalb die traditionelle chinesische Medizin (TCM) oder andere ganzheitliche Ansätze an, die den Menschen oft umfassender betrachten: Lebensweise, seelische Belastungen, innere Balance und persönliche Geschichte bezieht man dort stärker in die Therapie ein.

Ich sehe darin keinen Widerspruch zur Wissenschaft. Eher eine Ergänzung. Denn nicht alles, was sich medizinisch erklären lässt, beantwortet auch die Frage, wie ein Mensch innerlich mit Krankheit, Angst oder Vergänglichkeit umgeht. Eigentlich brauchen wir beides: Wissenschaftliches Wissen und gleichzeitig einen Zugang zu unserer inneren Wirklichkeit.

Nicht alles, was machbar ist, ist auch sinnvoll. Medizinischer Fortschritt ist ein Geschenk. Aber vergessen wir dabei nicht, dass auch das Loslassen zum Leben gehört? Der Wunsch, Alter, Krankheit oder sogar den Tod immer weiter hinauszuzögern, ist menschlich verständlich. Und doch spüre ich: Würde bedeutet weniger, möglichst lange zu leben, als eher die natürlichen Grenzen anzunehmen.

Auch das Bild vom „Kampf gegen die Krankheit“ beschäftigt mich. Sicher kann Kampfgeist hilfreich sein. Aber manches im Leben lässt sich nicht besiegen. Vielleicht geht es dann eher darum, einen anderen Umgang damit zu finden, der weniger von Angst und mehr von Annahme geprägt ist.

Ähnliches beobachte ich auch jenseits echter Krankheiten. Viele Menschen „optimieren“ heute unablässig ihren Körper, ihre Gesundheit oder ihr Aussehen. Nahrungsergänzung, Selbstoptimierung, Fitnessprogramme, Anti-Aging oder schlimmer noch, die Schönheitschirurgie — der Markt dafür wächst ständig.

Auf gesunde Nahrung zu achten, mäßig Sport zu treiben und allgemein die Gesundheit im Blick zu haben, ist wichtig. Auch ich achte darauf. Mir fehlt jedoch das Verständnis für all die künstlichen Eingriffe, die mehr mit Selbstzerstörung als mit Gesundheit zu tun haben. Dabei denke ich an die jungen Männer, die sich die Backenknochen zerschmettern, um ihrem Schönheitsideal näher zu kommen. Sind wir dabei, uns von uns selbst zu entfernen?

Entsteht Frieden dadurch, dass wir alles perfektionieren oder beginnt er dort, wo wir aufhören, ständig gegen das Leben anzukämpfen? In stillen Momenten ahne ich, dass Glück nichts mit „immer mehr“ zu tun hat, sondern mit Einfachheit. Mit Dankbarkeit. Mit Gegenwärtigkeit. Sicher können wir Glück nicht herstellen. Aber vielleicht können wir wieder lernen, es wahrzunehmen.

Mit drei Fragen zum neuen Weg

Es gibt drei Fragen, zu denen ich immer wieder zurückkehre. Nicht regelmäßig oder nach einem festen Plan. Eher dann, wenn ich spüre, dass etwas in mir unruhig wird oder mein Leben aus dem Gleichgewicht gerät.

Die ehrliche Beantwortung dieser Fragen kann vieles verändern. Gleichzeitig merke ich, wie schwer Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist. Wir Menschen manchmal neigen dazu, Dinge schönzureden, Belastendes zu relativieren oder an Gewohntem festzuhalten — selbst dann, wenn es uns längst nicht mehr guttut.

Wichtig ist für mich deshalb, diese Fragen nicht vorschnell beantworten zu wollen. Sobald der Verstand beginnt, „vernünftige“ oder passende Antworten zu konstruieren, entferne ich mich oft von dem, worum es eigentlich geht.

Die klarsten Antworten entstehen bei mir nicht im Grübeln, sondern in stillen Momenten. In einem Gespräch. Beim Spazierengehen. Manchmal in der Meditation oder einfach dann, wenn innerlich für einen Augenblick Ruhe entsteht. Ich frage mich, ob wir überhaupt Antworten finden müssen, oder ob es mehr darum geht, tief ins Innere zu hören und die Seele sprechen zu lassen.

Was behindert mein Glück?

Die erste Frage klingt einfach, kann aber unbequem sein. Was hält mich davon ab, ein stimmiges und erfülltes Leben zu führen? Dabei schaue ich nicht nur auf äußere Umstände, sondern auch auf mich selbst. Manches liegt offensichtlich auf der Hand: Überforderung im Alltag, Konflikte, Erschöpfung oder ungelöste Spannungen in Beziehungen. Anderes ist schwerer zu erkennen: Womit verbringe ich eigentlich meine Lebenszeit? Was raubt mir Energie? Welche Gewohnheiten schaden mir?

Manchmal erscheinen uns bestimmte Lebensumstände unveränderlich. Aber bei genauerem Hinsehen entdecke ich doch mehr Spielraum, als ich zunächst dachte.

Was belebt mich wirklich?

Die zweite Frage richtet den Blick auf das, was mich innerlich lebendig werden lässt. Wann fühle ich mich ganz bei mir? Was berührt mich? Wobei vergesse ich die Zeit? Was schenkt mir Sinn — unabhängig davon, ob es nützlich, erfolgreich oder angesehen ist?

Ich merke immer deutlicher, dass Glück oft dort entsteht, wo Begeisterung und innere Stimmigkeit zusammenkommen. Nicht unbedingt in den großen Momenten, sondern häufig unerwartet – in der Natur, im Gespräch, in der Stille. Ich glaube, wir verlieren diese Spur im Laufe des Lebens nicht ganz – wir überdecken sie nur im Alltagslärm.

Was möchte ich verändern?

Aus den ersten beiden Fragen ergibt sich fast zwangsläufig die dritte. Was bin ich bereit zu verändern? Nicht theoretisch, sondern real umsetzbar. Dabei geht es für mich weniger um große Lebenspläne als um Ehrlichkeit im Kleinen. Was möchte ich loslassen? Wo brauche ich mehr Mut? Welche ersten Schritte wären möglich?

Früher dachte ich oft, Veränderung müsse radikal sein. Heute glaube ich eher, dass wirkliche Wandlung leise beginnt. Kleine Entscheidungen, bewusstere Gewohnheiten oder ein anderer Umgang mit sich selbst können mehr verändern als große Vorsätze.

Und vielleicht besteht der wichtigste Schritt zunächst einfach darin, still genug zu werden, um die eigene innere Stimme überhaupt wieder wahrnehmen zu können.

Bisweilen erlebe ich Sternstunden, in denen sich etwas fast wie von selbst ordnet — nicht durch Anstrengung, nicht durch den Verstand, sondern durch Klarheit. Das Leben ist dann im Fluss, es ergibt sich vieles wie von irgendwoher geschickt. Dann fällt mir „zufällig“ das richtige Buch in die Hände, das mich inspiriert, eine Begegnung führt mich auf eine neue Spur oder Probleme lösen sich plötzlich in Luft auf. Das erlebe ich aber nicht im Kampf, sondern in der Stille, in Gelassenheit und Vertrauen.

Diese drei Fragen sind für mich deshalb kein Werkzeug zur Selbstoptimierung geworden, sondern eher eine Einladung zur ehrlichen Selbstbegegnung. Die Antworten verändern sich mit dem Leben und ich denke, das ist ein gutes Zeichen. Denn Wachstum bedeutet für mich heute nicht mehr, ein anderer zu werden, sondern Schritt für Schritt näher bei mir selbst anzukommen.

Innere Freiheit, Loslassen oder Achtsamkeit entstehen nicht im ständigen Tun. Sie brauchen Raum. Wenn ich unentwegt beschäftigt bin oder mein Denken niemals still wird, verliere ich leicht den Kontakt zu meiner eigenen Mitte. Erst in der Stille wächst manchmal etwas heran, das tiefer reicht als der Verstand denken kann. Es ist nicht messbar, nicht nachzuweisen und doch zu spüren.

Spiritualität erfordert die Empfangsbereitschaft unserer Seele. 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

Früher hielt ich
Stille für Zeitver-
schwendung.

Heute glaube ich,
dass sie zu den kost-
barsten Dingen
überhaupt gehört.

Mein Alltag war
voll von Geräu-
schen, Terminen,
Informationen und
Ablenkungen.

Kaum wurde es
still, griff ich zum
Telefon, suchte
eine Aufgabe oder

beschäftigte mich mit dem Nächsten, das erledigt werden
musste. Erst viel später fragte ich mich: Habe ich bei all dem
überhaupt noch Kontakt zu mir selbst?



Eine kleine Zen-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.

Die Essenz der Geschichte

Als ich die Geschichte zum ersten Mal hörte, erkannte ich mich darin wieder. Auch ich hatte lange versucht, den „Tropfen“ zu übertönen. Nicht mit einer Flöte, sondern mit Arbeit, Ablenkung, Plänen und ständiger Beschäftigung. Sobald es still wurde, griff ich nach irgendetwas, das die Leere füllte.

Mehr als zwanzig Jahre später verstand ich erst, dass das Unangenehme nicht der Tropfen war. Das eigentliche Problem war mein Widerstand gegen ihn. Solange ich vor der Stille davonlief, blieb ich auch vor mir selbst auf der Flucht.

Auf meinen Irrwegen durfte ich lernen: Innerer Frieden entsteht nicht dadurch, dass alles ruhig wird. Er entsteht, wenn ich aufhöre, gegen das anzukämpfen, was gerade da ist. Dann wird selbst ein störender Tropfen zum Rhythmus der Gegenwart.

Der laute Kopf – guter Diener, schlechter Chef

„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk, der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft geschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“

— Albert Einstein

In meinem früheren Leben kannte ich kaum Stille. Wenn ich heute zurückblicke, fallen mir zwei Gründe dafür ein.

Der erste liegt vermutlich in meiner Kindheit. Sehr früh lernte ich, dass Nichtstun keinen Wert hat. Selbst Lesen galt bei uns nicht als sinnvolle Beschäftigung. „Herumlungen“ oder „Zeit totschiagen“ nannten meine Eltern alles, was keinem erkennbaren Zweck diente. Leistung dagegen wurde gesehen. Manchmal sogar mit Anerkennung belohnt. So übernahm ich unbemerkt die Vorstellung, dass ein Mensch etwas leisten müsse, um wertvoll zu sein. Muße erschien mir verdächtig, Produktivität dagegen selbstverständlich.

Noch Jahrzehnte später konnte ich kaum einen Spaziergang machen, ohne einen vernünftigen Grund dafür zu brauchen. Hinter allem musste ein Ziel stehen. Etwas Nütz-