„Einfach einfacher **werden** und **sein**…“ –

Eine **persönliche** Herausforderung.

„Das Leben ist einfach,
aber wir bestehen darauf,
es kompliziert zu machen.“ *Konfuzius*

Es gibt nicht nur Vertreter dieser **Weisheit oder Einsicht** in großen **asiatischen Religionen** – auch **in der Bibel** finden wir schöne Bilder dazu, die uns zu einem **einfacheren Leben** **einladen** möchten. Es ist weise, solche Bilder **nicht** gleich **aus ideologischen** Überlegungen abzulehnen – aus dem Bemühen, **weltanschaulich** möglichst **objektiv** zu sein, möglichst **neutral**, möglichst „**politisch korrekt**“ … Ich selbst lasse mich **als Christ**, als **Jesuit** gerne **von vielseitigen Botschaften begleiten oder leiten**. Unser Ordensgründer Ignatius von Loyola, er hat den Jesuitenorden 1540 gegründet, hat als einen **zentralen geistlichen** Gedanken **das Ziel** formuliert: „**Gott in allem zu suchen und zu finden**.“ Die **biblische Botschaft**, besonders die jesuanische des Neuen Testamens, prägt **mein Ordensleben**, zu dem ich mich **mit 31 Jahren entschieden** habe. Diese Dimension wird in den nächsten Minuten immer wieder durchklingen – aus Überzeugung und meinem Glauben. Die **Sehnsucht nach der Einfachheit** in meinem Leben wird jedoch nicht nur durch die biblische Botschaft genährt – es gibt **unzählige Quellen** dazu. Welche **wähle ich selbst** für mich? Das ist immer ein entscheidender Punkt für mich: **Was wähle ich!?** Besonders mit einer **Perspektive** auf ein **je einfacheres** Leben. Diese Fragestellung ist immer **sehr subjektiv**, sehr **individuell**. Es soll **keine „Theorie der Einfachheit“** werden. Es ist **gefährlich**, mich in dieser **Frage nach einem einfachen Leben** mit anderen **zu vergleichen**, andere **einfach zu imitieren** oder zu **kopieren**.

Es ist eine eigenartige **Spannung zwischen unserer Sehnsucht** noch **größtmöglicher Einfachheit** und unserem „**äußersten“** Tun mit vielen **Superlativen**. Vor langer Zeit haben Menschen schon darüber gesprochen, in **allen Religionen** und **philosophischen Richtungen** des Altertums – es ist **nicht** erst ein Wunsch **unserer heutigen** Welt. Es **war und ist** allerdings immer ein **Wunsch des jeweiligen Alltags, den ich erlebe**. Es gibt **Dynamiken** des Lebens, die immer da sein werden. Die **Suche nach Einfachheit** im eigenen Leben ist so eine Dynamik, genauso wie der **Wunsch nach Frieden**, nach **Gesundheit**, nach guten **Beziehungen**…

Es geht **mir** immer **mehr** darum, auf die **persönliche Seite dieses Themas** zu blicken – **nicht auf die Umstände**, wie sie sich mir **von außen** immer wieder neu darbieten. **Wer entscheidet** über Einfachheit im eigenen Leben? **Treffe ich diese Entscheidungen** oder nehme ich die **Entscheidungen von außen** einfach hin? Zugespitzt formuliert: „**Lebe ich oder werde ich gelebt?**“

Ein weises **Wort von Eugen Roth** begleitet mich schon lange und hilft mir immer wieder in meinen **alltäglichen Entscheidungen**, um zu **mehr Einfachheit** in meinem Leben zu kommen. Er schrieb einmal:

*„Ein Mensch nimmt **guten Glaubens** an,*
*er hab **das äußerste** getan.*
*Doch leider Gott’s **vergisst** er nun,*
*auch noch **das innerste zu tun**.“*

Es gilt das **eigene Innerste** zu entdecken, was **mir wichtig und wertvoll** ist **klar und ehrlich** zu benennen, damit **zufrieden zu sein** … und **es tun**. Ein amerikanischer Mediziner und Meditationsmeister hat es einmal so ausgedrückt: **„Alles ist einfach, aber nicht leicht. Es muss nicht leicht sein, aber man muss es tun."** (Jon Kabat-Zinn) Ich darf mich in diesem Sinn je nach den **eigenen Möglichkeiten**, und den **eigenen Stärken** herausfordern – „**Forderung ist dabei Förderung**" – und **nicht überfordern**: Was ist das „**Äußerste" für mich**? In allen möglichen Aspekten unseres Lebens haben wir **das Gefühl** bei diesem „Äußersten" zu sein – in **emotionalen** und **materiellen Größendimensionen** der **Leistung**, des **Drucks**, der **Zeit**, des **Genusses**, des **Besitzes**, des **Wohlstandes**, der **Gesundheit**, der **Mode**, der **Schönheit**, in … jede und jeder kann unzählige weitere Beispiele nennen.

Es ist gut in **Zeiten der Stille** und Einkehr in uns selbst die **„inneren" Dimensionen** unseres Lebens **besser kennen zu lernen**. Unser Ordensgründer Ignatius hat am **Beginn von Exerzitien**, von **Geistlichen Übungen** darauf hingewiesen, dass „**nicht das Vielwissen** die Seele sättigt, sondern das **Spüren und Verkosten der Dinge von innen**" unserer „Seele Genüge" gibt – unserem Innersten **Genugtuung und Frieden** bringt. Es ist gut auf das eigene „**Bauchgefühl**" zu **achten** und **zu vertrauen** – den eigenen inneren **Entscheidungen treu** zu bleiben.

In diesen Fragen geht es mir **mehr um einen Blick** auf die eigenen **Haltungen – Grundhaltungen** im Leben. Wir sind **oft in der Gefahr nur Strategien und Techniken** anzuwenden „**to simplify our lives**" – um unser **Leben einfacher** zu gestalten. Dabei bleiben wir oft **mehr im „äußeren"** und **sind enttäuscht**, wenn der **Erfolg** von Strategien und Techniken nur **kurzlebig** ist.

Ein offener Blick auf **Grundhaltungen, Herzenshaltungen** meines Lebens ist meist hilfreicher, bzw. die oft **mühsame Pflege** solcher inneren Haltungen. Das eine ist meist **gut messbar**, **kontrollierbar, objektiv, vertraut** durch Erfahrung – **Strategien und Techniken**, das „**äußere**". Der Blick auf **innere Haltungen**, **Herzensangelegenheiten** ist oft **unsicher, zaghaft, subjektiv** – es ist nicht immer leicht diesem **„innersten" ganz zu trauen** und zu vertrauen. Auch im Blick auf Einfachheit in meinem Leben habe ich **die Erfahrung** gemacht, dass es gut ist immer mehr **auf diese „innerste Dimension**" in meinem Leben zu schauen. „**Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahin werden wir verwandelt, und wir kommen, wohin wir schauen.**" Dieses Wort von Heinrich Spaemann begleitet mich auch schon lange und hilft mir immer wieder in **meinen Orientierungen** nach einem einfacheren Leben – es **geht um mich**, was **ich** im Auge habe…

Was mir als Jesuit **im Alltag** auch hilft ist ein „**Gebet der liebenden Aufmerksamkeit"**, ein täglicher Tagesrückblick in der **Haltung der Dankbarkeit** für mein Leben. Was hat sich **heute ereignet**, was war **schön**, was hat meinen **inneren Frieden gestört**? Es ist ein tägliches Hinschauen auf mein Leben mit einer **liebenden Aufmerksamkeit**, um die „**Zeichen der Zeit" erkennen** und **gute Entscheidungen** treffen zu können. Für Ignatius von Loyola war das die **wichtigste Viertelstunde** des Tages. Eine solche **ehrliche Achtsamkeit** auf die **Wirklichkeiten meines Alltags** erspart mir vielleicht eine Supervision, eine Psychotherapie oder ein teures Coaching. Diese **Übung** der Aufmerksamkeit trägt zum **Wachsen und zur Stärkung von guten Beziehungen** bei – zu mir selbst, zu meinen Nächsten und auch zu Gott. Es geht **nicht um eine Selbstanalyse** von Fehlern und Schwächen, um **Beurteilung und Verurteilung** meines Tuns und meist eher von anderen. Es geht **nicht** um eine **Analyse der Vergangenheit**, in der wir bei manchen **schwierigen oder schmerzhaften** Erinnerungen oft **zu lange steckenbleiben**, die uns **belasten**. Es ist „**sinnlos** auf eine **bessere Vergangenheit zu hoffen**".

Das **Jetzt, die Gegenwart** ist wichtig – mit einem **Blick nach vorne**. Es geht um ein **dankbares Wahrnehmen** meiner **guten** Seiten und einen **ehrlichen Blick** auf meine Eigenwilligkeiten, meine Eigenmächtigen und Lieblosigkeiten, um zu versuchen etwas **zum Besseren zu verändern**. Ich empfinde es auch als Teil einer „**Kultur des Innehaltens**" im Alltag. Im regelmäßigen **Stillwerden**, wenn ich **zur Ruhe komme**, entwickelt sich diese **Kultur**. Ein **wirkliches Leben** in der „**Gegenwart**" – wenn ich das „Jetzt", den **Augenblick in den Mittelpunkt** stelle und versuche diesen zu leben, zu erleben und in der **Grundhaltung der Dankbarkeit** zu genießen – wenn ich diese Gegenwart annehmen kann und dem **zustimmen kann, was einfach da ist**, gebe ich mir gegenüber oder anderen Personen bzw. Situation gegenüber **Raum für Gelassenheit, Weisheit, Mitgefühl**…

Das Bild vom **Kompass** ist uns allen vertraut. Wenn man ihn dreht und schüttelt bewegt sich die Nadel **unruhig** hin und her. Sobald ich ihn wieder **stillhalte**, zeigt er **immer in eine Richtung**. Wohin zeigt mein Kompass, wenn **ich ruhig** werde, wenn ich **still bin?** Meine Gedanken sind **wie die Nadel** in einem Kompass. Sie können sich im Laufe eines Tages auf **unterschiedlichste Dinge ausrichten**. Aber wenn **ich zur Ruhe** komme, werden sie sich **auf die Dinge** ausrichten, die **mir am wichtigsten** sind. **Worauf** richten sich in solchen Momenten **meine** Gedanken? Auf meine **Arbeit?** Auf mein **Ansehen?** Auf meine **Beziehungen?** Auf meine sportlichen und anderen **Leistungen?** Auf meinen **Besitz?** Auf mögliche **Erfolge?** Auf **Freizeit und Vergnügen?** Oder steht **etwas Anderes** an dieser Stelle, das wesentlich **größer und wichtiger** ist und all das, was mich bewegt letztlich **umfassen kann** bzw. **mich** auf besondere Weise **motivieren** kann?

Für mich ist, **unter anderem**, das sogenannte „**erste und wichtigste Gebot** Jesu", nämlich „Gott zu lieben und den **Nächsten wie sich selbst**" (Mk 12,31), dieses **„Größere" im Leben**, das mich immer wieder **motiviert**. Wie liebe ich mich in all dem? Wo **bin ich lieblos** – dem Nächsten und auch mir selbst gegenüber? **Welches Maß** ist für mich dabei wichtig? Welche **Maßstäbe** habe ich in meinem Leben?
Es ist eine **Herausforderung** immer wieder das **rechte Maß** zu finden – in vielen Situationen meines Lebens. **Jede und jeder** von uns hat dazu **Maßstäbe im eigenen Leben**, Hilfen für den **rechten Umgang** mit den Nächsten und auch **mit sich selbst**. Solche Maßstäbe sind wichtig, damit **niemand übervorteilt** wird und alle möglichst **gleich behandelt** werden – auch ich **mich nicht selbst** überfordere.

Wie oft am Tag **vergleiche ich** mich beim Beobachten, beim Reden oder beim Arbeiten **mit anderen** Menschen? Manchmal sind es Personen aus **der Familie**, aus dem **Freundeskreis**, bei der **Arbeit** oder auch Menschen, die mir in den sozialen Netzwerken begegnen oder im Fernsehen. **Unbewusst** werden sie **mir zum Maßstab** – von „**außen"**. Zuerst ist es gut das **eigene Leben** anzuschauen – nicht zu vergleichen, zu messen, zu beneiden, zu bewundern – **nicht „außer sich sein"**… Das Ziel darf sein: I**ch selbst sein**, die eigenen **Gefühle** wahrnehmen, die eigenen **Ziele** setzen – **nicht andere zufrieden machen wollen** – sondern **sich selbst**. Ich darf das tun, was sich **für mich** selbst **richtig, redlich** und **stimmig** anfühlt – mir **Frieden** bringt.

Meine **Freundin Melanie Wolfers**, eine Salvatorianerin, hat am vergangenen Montag ihr neues Buch im Stift Wilten in Innsbruck vorgestellt: „**Freunde fürs Leben** – Von der **Kunst, mit sich selbst befreundet** zu sein." Sie spricht darin auch von der **Überforderung** durch einen „**Selbstoptimierungsdruck**", dem wir oft **nicht standhalten** können. Ob es um **effizientere Arbeit**, bessere **Kommunikation** oder ein **gelasseneres Leben** geht – uns wird **von außen** vermittelt oder wir haben **sogar selbst** das Gefühl, dass es **immer noch besser** ginge. Wenn ich es **nicht schaffe** so zu sein, **effizienter, besser**, sogar „**entspannter**" in der

Feizeit, dann entstehen oft **Angst und Selbstkritik**, die **nie gute Ratgeber** sind. Darüber, welchen **Preis ich selbst** oder auch meist **jemand anderer** für diese „Optimierungen“ bezahlen muss, denken wir nicht gerne nach. Wir **streben gerne weiter** nach immer **mehr Wohlstand**, nach Erfolg und Vergnügen. Es gibt aber auch Stimmen, die für **mehr Bescheidenheit** plädieren – **hoffentlich** auch **in unserem Inneren**.

Vielleicht stellen wir uns manchmal **bewusst** die Frage: **Welches „Mehr“** hat in meinem Leben die **größere Bedeutung? Welchen Wert** haben letztlich ein immer größeres Einkommen, neuste Geräte, Luxusferien, abwechslungsreiche Freizeitgestaltung oder das neueste Automodell im **Blick auf die Ewigkeit?** Wenn das für uns überhaupt eine Kategorie ist. **Vieles** ist ein „**quantitatives Mehr**“ – ein immer größer werdendes „**PLUS**“-Denken, „das **und** das **und** das…“, das uns meist **keinen inneren Frieden** schenkt, der länger bleibt.

Unser **Ordensgründer Ignatius** hat als eines der **geistlichen Prinzipien** des Ordens auch ein „**MAGIS**“ vorgelebt – ein „**MEHR**“, ein „**GRÖSSERES**“, einen „**Zuwachs“** an **Glaube, Hoffnung und Liebe** – an **Dienst und Hingabe** für den Nächsten. Es ist dies eher ein **qualitatives „Mehr“**, ein besonderes Maß des Lebens und Glaubens.

In unserer **Gesellschaft** bemerken wir auf unterschiedliche Weise eine **gewisse „Maßlosigkeit“** in eine **ganz andere Richtung**, die uns manchmal **weh tut**, weil wir **scheinbar nicht viel dagegen** machen können. Als **achtsame** und **verantwortliche Menschen** können wir **durch unseren Lebensstil** zeigen, dass es **mehr gibt** als ein bloß „**quantitatives Mehr**“, als nur immer ein „**PLUS**“.

Welchen **Maßstab** möchte **ich** im Blick auf **mehr „qualitative Einfachheit“** selbst für mich anwenden: Es ist gut immer wieder **bewusst innezuhalten** und **zu überprüfen**, woran **ich mich** gerade im Augenblick **orientiere**: an „**Maßstäben der Welt**“ oder an „**Gottes Maßstab** der **Liebe“?** Für mich **persönlich** ist diese **Dimension Gottes** am wichtigsten. Seit vielen Jahren begleitet mich eine **moderne Schöpfungsgeschichte**, in der die **Botschaft Gottes** an den Menschen lautet: „Mensch, du mein Ebenbild, **ich will, dass du mich vertrittst in der Liebe**.“ Das ist für mich eine sehr schöne **Umschreibung von Einfachheit – „Gott zu vertreten in seiner Liebe“**. Ich kann das tun **mit meinen Möglichkeiten**, auf **meinem Lebensweg**, den **ich in Freiheit vor Gott** gehen kann. Einfachheit führt mich zu einer **immer größeren inneren Freiheit**, die Gott mir schenken will.

Eine **Definition von Einfachheit** ist für mich „…die **Freiheit von vielem und zugleich für vieles** in meinem Leben, **um Gott in seiner Liebe zu vertreten**.“ Ein unbegrenztes, weites Feld…

Ein weiterer **Zugang zur Einfachheit** ist für mich im Blick auf die Schöpfungsgeschichte die **Einladung zum „Sonntag“**, zum **Ruhetag nach** Zeiten der **Anstrengung**. Für mich ist es **nicht immer genau** der Sonntag, aber eine **Zeit, in der ich vieles ruhen lassen kann**. Es ist gut mich dann der **Erholung**, den **Mitbrüdern**, den **Freunden**, der **Familie,** den **Beziehungen zu widmen** und diese **Zeit zu genießen**. Es ist schön, so einen Ruhetag als **Zeit körperlicher, emotionaler und geistlicher Erfrischung** zu erleben. Das Leben ist hoffentlich immer mehr als Arbeit. Welche Dinge tue ich, die mir **körperlich, emotional und geistig/geistlich guttun**?

Es ist **für mich** auch gut in diesen Zeiten einen **Gottesdienst zu besuchen** mit dem Wunsch, meinem **Schöpfer zu begegnen**, der mir auch **innerlich Ruhe und Frieden** schenken will. Ich **suche und finde jeden Tag** solche **Zeiten der Stille** in meinem Alltag. Mk 06,31 ist für mich dazu eine schöne **biblische** Inspiration durch Jesus: „**Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus**.“

Eine weiter biblische Inspiration dazu finde ich bei Lk 10,38-42: „Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und **hörte seinen Worten zu**.“ … „Marta, Marta, du machst dir **viele**

Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. **Maria hat das Bessere gewählt**, das soll ihr nicht genommen werden.“ Ein **Hörender zu werden** ist für mich wichtig geworden, **achtsam auf vieles** um mich herum – wenn **ich ruhig** werde. Es ist immer wieder herausfordernd **meine Antwort** darauf zu finden, was **das Bessere für mich** ist, das **ich wählen soll**?

Ein anderer Aspekt ist darauf zu achten, **was ich alles habe**, was ich **besitze** – oft **lange nutz-** und **sinnlos mittrage**. Wenn ich so **manchen „überflüssigen Ballast“** meines täglichen Lebens „**loswerde**“, es gerne „**loslasse**“ – **immer wieder**, lebe ich auch **einfacher, besser** bzw. **glücklicher**. Mir kommt dabei die Bibelstelle vom „**Reichtum und der Nachfolge“** in den Sinn. In Mk 10,17-31 wird ein reicher Mann beschrieben, der Jesus **ganz nachfolgen** will und ihn fragt was er dafür tun muss. Neben der **Erfüllung der Gebote** fordert ihn Jesus heraus, „**weil er ihn liebte**“, seinen **ganzen Besitz zu verkaufen** und ihm dann nachzufolgen. „Der **Mann aber war betrübt**, als er das hörte, und **ging traurig weg**; denn **er hatte ein großes Vermögen**.“

Jesus **fordert zur Einfachheit heraus**. Diese Einfachheit setzt voraus, dass wir **immer wieder loslassen können** – es ist **meine** Entscheidung. Das bedeutet jedoch **nicht nur** den Verkauf von **materiellem Besitz** – besonders wenn ich ein großes Vermögen habe. Meist bedeutet es mehr ein **Loslassen von einer bestimmten Vorstellung**, von einem **fixen Konzept**, wie mein **Leben jetzt**, in diesem Augenblick **sein muss**. Durch **diese Form** des Loslassens entsteht wieder **Raum für eine andere Betrachtungsweise** meines Lebens. Dieses Neu-Betrachten bringt **Qualitäten** mit sich, wie **Einsicht und Verständnis** für meine Gesamtsituation oder auch **Klarheit**, was **von mir** zu tun ist. Menschen die **wirklich loslassen** können zeigen eine gewisse **Gelassenheit**, eine **Bodenständigkeit** und **Respekt** gegenüber der **Vielfalt** des Lebens und der Menschen.

Ein wichtiger **Aspekt eines einfachen Lebens** ist für mich der Umgang mit der **Wahrheit.** Es ist ein **Segen**, wenn ein Mensch die **Wahrheit liebt, sie sagt und danach lebt** – wenn ich jemandem **vertrauen kann** und **umgekehrt**. Diese Wahrheit im Leben schließt viele Aspekte unseres **alltäglichen Umgangs** miteinander ein. Ob ich **direkt lüge**, aus welchen Gründen auch immer, ob ich **nicht die ganze** Wahrheit sage, ob ich **sie verdrehe** oder ob ich **Gerüchte** verbreite – **ich lüge ziemlich oft**, wenn auch manchmal sehr **subtil**, oft **belüge ich mich** damit jedoch **selbst am meisten**. Es ist gut von Anfang an **bei der Wahrheit bleiben** zu wollen. Für meinen **inneren Frieden** ist es wichtig mit der Wahrheiten **grundsätzlich richtig** umzugehen. Jede **Unwahrheit belastet** mich und meine Beziehungen zu Menschen – sie **kostet mir Lebenskraft**. Ich verwende oft das biblische Wort: „**Die Wahrheit wird euch freimachen!**“ *(Joh 08,32)* als **Maßstab** für eine immer **größere Einfachheit** in meinem Leben. Diese Wahrheit gilt es auch in den anderen Punkten zu **suchen und zu finden**, die ich bis jetzt angesprochen habe – eine **Wahrheit**, die letztlich immer **zum Leben führen** möchte.

Ich selbst, andere **Menschen, Situationen und Institutionen** setzen mir bei all dem **oft Grenzen**. Solche Grenzen sind nicht nur da um sie, manchmal nur mit viel Anstrengung, **zu überschreiten** – mich manchmal zu **überfordern**. Meine Grenzen können **auch ein Schutz** sein, die mir einen sicheren **Lebensraum** ermöglichen, in dem ich **in Frieden leben** kann. Es kommt darauf an, **wie ich mit diesen Grenzen umgehe**. Ich darf die **eigenen** Grenzen **nicht leugnen**. Ich habe ein **begrenztes Maß an Zeit und Kraft**. Ich brauche immer wieder **Ruhezeiten** um mich zu erholen und gut leben zu können. Es ist gut neben der „**Kultur des Innehaltens**“ auch eine „**Kultur des Genug**“ zu entwickeln und zu pflegen. Im **Wissen um**

meine Grenzen kann ich immer **klarer ein „Nein“** sagen zu Herausforderungen, die mich manchmal auch **überfordern**.

In diesem Zusammenhang habe ich einmal ein **Bild eines Hamsters** gesehen, der scheinbar **auf einer Leiter** stand und auf die Sprossen **vor sich geblickt** hat, mit dem Titel: „**Meine Karriereleiter**“. Im zweiten Bild war dann **eine Seitenansicht**, bei der deutlich wurde, dass der Hamster **in seinem kleinen Hamsterrad** war und das falsche Gefühl hatte, auf seiner „Karriereleiter“ zu sein. **Schaffe ich es**, mein kleines „**Hamsterrad**“ immer wieder **anzuhalten**, **auszusteigen**, …und vielleicht **öfter auf einem „Riesenrad“** mitzufahren, das mich in einer Gondel **sicher hinauf und hinunter** bringt? Mein Blick auf **mein Leben und die Welt** wird ganz anders sein!

Für mich ist die **Grundhaltung der Einfachheit** eine zutiefst menschliche Einstellung, die es **immer neu** zu entdecken gilt – eine **lebenslange Aufgabe**. Diese Grundhaltung hat in meinem Leben **mit innerer Ruhe** zu tun, mit Ausgeglichenheit und **Gelassenheit**. Als **optimistischer Realist** sehe ich jedoch auch die vielen **inneren und äußeren Widerstände** Einfachheit und Ruhe im eigenen Leben **zu suchen, zu pflegen und zu bezeugen**. Äußere und innere **Unruhe im Herzen und im Geist** behindern bzw. verhindern immer wieder die Einfachheit in meinem Leben. Wenn ich den **Mut aufbringe**, innezuhalten, mir meiner **Unruhe(n) bewusst werde**, sie **klar benennen** und **annehmen** kann, dann kann ich auch **einfacher loslassen**, was **mich bindet**, was **ich ängstlich festhalte**.

Das Streben nach größerer Einfachheit führt mich zu einem klareren **Ja zum Leben**, einem **Ja zur Gegenwart**, zum Wahrnehmen der **Fülle des Lebens – in großer Einfachheit**. Ein einfaches Leben zwingt mich **nicht zum ständigen Kampf ums Recht** haben, zum **Beurteilen und Verurteilen** von Situation und Menschen (beides liegt oft sehr nahe beieinander). **Einfachheit fördert** in mir **Lebenskraft**, **Erfüllung**, **Sinn**-haftigkeit und **Frieden**– **alles, was mir** in meinem Leben **Freude bereitet**. Ein guter **Tagesrhythmus** hilft mir dabei in der **Einübung** und Pflege dieser Einfachheit. „**Die Ordnung, die du hältst, die hält auch dich.**“ Das hat mir mein Novizenmeister vor 22 Jahren mit auf meinen **Weg im Orden** gegeben.

Vielleicht gelingt mir das alles immer: „**Nur für heute!**“ Ich möchte **abschließend** eine letzte **Grundhaltung** ansprechen, die mir immer wichtiger wird im Hinblick auf ein **einfaches Leben**: Es ist die **„Gelassenheit“**. Ignatianisch ausgedrückt mit dem Wort „**Indifferenz**“, **Gleichmut**, bedeutet es für mich vor allem **in schwierigen Situationen** innerlich **Ruhe zu bewahren**. Gelassenheit ist eine Fähigkeit, eine **innere Einstellung**, eine **Haltung**, die ich in meinem **Leben** mit Achtsamkeit **einüben** kann. **Oft beachten** wir in unserem Alltag **mehr die Unruhe, die Aufregung**, das Leidvolle, Druck und Stress – das genaue **Gegenteil von Gelassenheit** – und bleiben dabei hängen. Ich möchte aus der eigenen Erfahrung einladen und ermutigen der Gelassenheit **größere Aufmerksamkeit** zu schenken – „**nur für heute**“, wie es Papst Johannes XXIII. in seinem „**Dekalog der Gelassenheit**“ ausgedrückt hat. Gerade dieses „**heute**“ gibt es in unserem Leben **zu jeder Zeit**. In dieser Einladung und Hilfe für eine gelassenere und **unkompliziertere Lebensweise** geht es letztlich **um das Leben**. Johannes XXIII. erinnert mich mit den Worten „**nur für heute“** daran, dass **vieles besser** gelingt, wenn ich **gelassener bin** bzw. gelassener **werde**. Es ist **immer ein „werden“**, eine **Einübung** der Gelassenheit – oft sehr, **sehr langsam**, manchmal **mühsam** – eine **lebenslange** Aufgabe. (Ich lade ein, einige dieser **Gedanken von Papst Johannes aufzuschreiben** und an Orten **aufzuhängen**, wo ich mir mit der Gelassenheit manchmal schwer tue: im **Büro**, an der **Haustür**, die ich allzu oft hastig schließe, an der **Küchentür** oder der **Tür zum Kinderzimmer**, beim **Computer** oder beim **Fernsehgerät**… An all diesen **Orten und zu allen Zeiten** bieten

sich auf verschiedenste Weise **Möglichkeiten zum Innehalten und Kraft** tanken.) Alle **zehn Gedanken** von Papst Johannes sind **machbare, realitätsnahe** Ziele, die ich „**heute“** erreichen kann. So soll ich „**nur für heute**“ ohne zu klagen eine **unangenehme Pflicht erfüllen** oder **nicht alle Probleme auf einmal lösen** wollen. Und über eine **gute Tat, die im Stillen** geschieht, ohne dass es viele Menschen wissen, kann ich mich auf ganz besondere Weise **freuen**.

„Nur für heute…“ – so **beginnt jeder Gedanke**. Das ist **entlastend**, weil ich mir **nicht** vornehmen muss immer **alles richtig und gut zu machen**, weil ich mir **nicht gleich resignierend** sagen muss, *„das werde ich nie durchhalten, das schaffe ich sowieso nicht!“* Wenn ich es **einmal versuche**, mit viel **Mut,** so manches „**nur für heute**…“ zu verwirklichen, werde ich leichter bemerken, dass das **Leben aus mehr besteht**, als **Terminen, Zeitdruck** und dem Wunsch nach **Erfolg** und **Anerkennung**.

Gelassenheit als **innere Haltung,** als ein **Anliegen des Herzens** ist für mich besonders **in schwierigen** Momenten ein anderes **Wort für Gottvertrauen**. Gerne würde ich **etwas vom Schweren, Leidvollen… *sein-lassen***, etwas Hartes im Leben ***aus-lassen***, ungünstige Orte ***ver-lassen***, Vertrauen haben und liebevolle Beziehungen ***zu-lassen*** – einfach „gelassener sein“. **Wir alle sehnen uns danach** – **heute!**

Was hilft uns dabei, gelassener zu werden? Ich **lade ein**, regelmäßig in einer kurzen Zeit **der Stille einzelne Gedanken** aus diesem „Dekalog der Gelassenheit“ **zu betrachten**, das was mich **besonders anspricht** – nicht alles auf einmal. „***Nicht das Vielwissen sättig die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen***“, sagt Ignatius. Vielleicht berühren mich **ein oder zwei** Gedanken, die ich in der folgenden Zeit **mehr beachten** will, die mein **Leben einfacher** machen wollen. **Alles**, was ich vorhin kurz angesprochen habe,
„**Gott suchen und finden in allen Dingen**“,
eine „**liebende Aufmerksamkeit“**,
das „**Spüren und Verkosten der Dinge von innen“**,
eine „**Kultur des Innehaltens**“ – „**Ruhe**“,
das „**wichtigste Gebot**“, der „**Maßstab der Liebe**“,
ein **qualitatives „Mehr“**, „**innere Freiheit**“, ein „**Loslassen**“,
die „**Wahrheit**“ im Leben,
eine „**Kultur des Genug**“…
und das alles „**Nur für Heute…“** kann zu **mehr Gelassenheit beitragen**. Ich **wünsche uns allen,** dass eine solche **Gelassenheit in uns** zu **mehr Leben** kommt, **lebendiger** wird! Vielleicht kann auch das abschließende kurze „**Gebet um Gelassenheit“** dabei helfen, unser **Leben einfacher zu machen**:

*„Gott, gebe mir die **Gelassenheit**,*
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
*den **Mut**, Dinge zu ändern, die ich ändern kann*
*und **die Weisheit**, das eine vom andern zu unterscheiden.“ (Reinhold Niebuhr)*

Ich sage dann rechtzeitig Bescheid, wenn ich all das einmal konsequent umsetze, und selbst ganz einfach lebe… Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit!

P. Friedrich Prassl SJ 01.04.2017