

Leseprobe



Einfach glücklich leben

Lebensregeln

120 Seiten, 10,5 x 15,5 cm, gebunden,
mit zahlreichen Farbabbildungen

ISBN 9783746238555

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2015

Nur für heute

werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben,
ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen
zu wollen.

werde ich niemand kritisieren, ja ich werde nicht
danach streben, die anderen zu korrigieren oder
zu verbessern ... nur mich selbst.

werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass
ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für
die andere, sondern auch für diese Welt.

werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne
zu verlangen, dass die Umstände sich an meine
Wünsche anpassen.

werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten
Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben
des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre
notwendig für das Leben der Seele.

Aus dem Dekalog der Gelassenheit von Papst Johannes XXIII.

Einfach
glücklich
leben

Lebensregeln

benno

Zusammengestellt und herausgegeben von Ingrid Dlugos

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

Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem
Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.st-benno.de (newsletter@st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-3438-0

© St. Benno-Verlag GmbH
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig
Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (B)

Glück

„Na, da hast du ja noch mal Glück gehabt!“ – Wie oft hat man diesen Satz schon gehört oder gesagt. Aber was ist Glück? Wenn man die Bahn gerade noch erreicht hat – oder das letzte Päckchen vom Sonderangebot erhascht – vor dem großen Regenschauer ins Trockene gelangt ist? Glück auf Äußerlichkeiten zu beschränken, wäre trügerisch und oberflächlich. Glück entspringt aus der Tiefe. Glücklich ist, wer sich selbst annimmt, mit sich zufrieden ist und seine Grenzen und Unzulänglichkeiten akzeptieren kann. Glücklich ist, wer mit-menschlich ist, sich aufmerksam um andere bemüht und sich nicht nur um sich selbst dreht. Glücklich ist, wer sich an kleinen Dingen erfreuen kann, Dankbarkeit kennt und anderen Gutes gönnt. Glück ist kein Dauerzustand, man muss stetig daran arbeiten, und es ist facettenreich – man findet es durch viele Wege und Zeichen. Das Buch erzählt davon. Vielleicht kommen Sie beim Lesen Ihrem persönlichen Glück auf die Spur.

Ingrid Dlugos



• Das Hemd des Glücklichen •

Ein König war krank und ließ im Lande verkünden, er wolle die Hälfte seines Reiches dem geben, der ihm Heilung bringe. Da versammelten sich die weisen Männer und beratschlagten, wie der König zu heilen wäre. Doch keiner wusste ein Mittel zu nennen. Nur einer meinte, es sei dennoch Hilfe möglich.

Er sagte, wenn man einen Menschen fände, der vollkommen glücklich wäre, diesem das Hemd auszöge und es dem König anziehen ließe, so würde der Kranke genesen. Sogleich wurden Boten entsandt, einen solchen Glücklichen zu suchen und der Sohn des Königs zog ihnen voran. Aber sie konnten keinen Menschen finden, der mit seinem Schicksal zufrieden gewesen wäre. War einer reich, so litt er an Krankheit und Schmerzen, war ein anderer gesund, so drückten ihn Armut und Not. Und fehlte einem dritten auch nichts, erfreute er sich der Gesundheit, und hatte er Geld die Fülle,

so keifte im Hause eine böse Frau, und ungeratene Kinder machten ihm Sorge. Kurz, jeder klagte über sein Los und schalt es ungerecht. Eines Abends aber ging der Sohn des Königs an einer Hütte vorbei und hörte drinnen einen Menschen so zu sich selbst sprechen: „Nun hab ich meine Arbeit getan, hab mich sattgeessen und sattgetrunken und gehe schlafen –, was fehlt mir noch? Ich bin der glücklichste Mensch!“

Wie der Prinz diese Worte vernahm, ward er voll großer Freude und wollte das Hemd des Glücklichen für seinen Vater haben. Dem Armen sollte man Geld geben, so viel er nur haben wollte. Die Diener des Königs kamen zu dem Glücklichen und wollten ihm das Hemd ausziehen; allein – o seltsame Fügung – der Glückliche war so arm, dass er nicht einmal ein Hemd am Leibe hatte.

Lew Nikolajewitsch Tolstoi

Uns gehört nur die Stunde. Und eine Stunde, wenn sie glücklich ist, ist viel. Nicht das Maß der Zeit entscheidet, wohl aber das Maß des Glücks.

Theodor Fontane

Vergiss nicht – man benötigt wenig, um ein glückliches Leben zu führen.

Marc Aurel

Immers die kleinen Freuden aufpicken, bis das große Glück kommt. Und wenn es nicht kommt, dann hat man wenigstens die kleinen Glücke gehabt.

Theodor Fontane

Das größte Geheimnis des Glücks ist, mit sich selbst im Reinen zu sein.

Bernard Le Bovier de Fontenelle

• *Glücklich* •

Glücklich
wer der Härte des Lebens nicht ausweicht
um sogar im Kargen und Abgebrochenen
die ewigen Kunstwerke des Schöpfers zu
erkennen

Glücklich
wer die Umbrüche in seinem Leben
als Durchgänge zu verstehen sucht
die Umformung zur Freiheit erfahren lassen

Glücklich
wer im Sprudeln des Wassers
jene beharrliche Geduld entdeckt
die meine Härte verwandeln kann

Pierre Stutz

• Die Lebensregeln von Baltimore •

Geh deinen Weg gelassen und ruhig inmitten des Lärms und der Hast dieser Zeit und erinnere dich, welcher Frieden in der Stille liegt.

Unterhalte gute Beziehungen zu allen Menschen, soweit es dir möglich ist, aber gib dich nicht dabei auf.

Sprich, was du für wahr hältst, ruhig und klar aus und höre auch den anderen zu, gerade den dummen und unwissenden Menschen; auch sie haben ihre Geschichte.

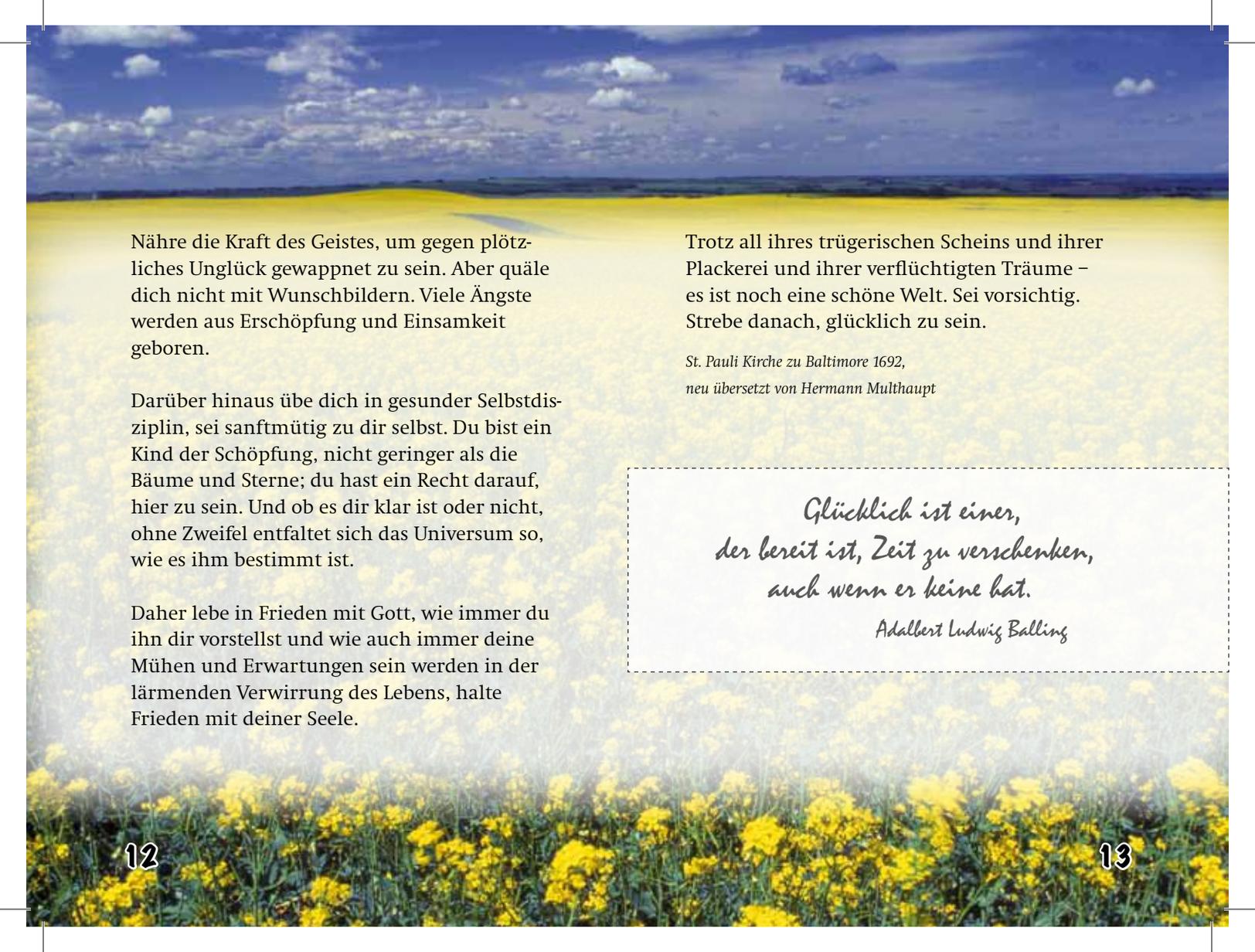
Meide laute und aufdringliche Menschen, sie sind eine Qual für deine Seele. Wenn du dich mit anderen Menschen vergleichst, magst du dir nichtig und verbittert vorkommen; denn immer wird es größere und geringere Menschen geben als dich.

Erfreue dich an deinen Leistungen ebenso wie an deinen Plänen. Halte die Begeisterung für deinen eigenen Beruf wach, so bescheiden er auch sein mag; er ist ein wahrer Besitz in den Wechselfällen der Zeit.

Übe Vorsicht in deinen Geschäften; denn die Welt ist voller Tricks und Kniffe. Aber werde nicht blind für das, was dir an Tugend begegnet; viele Menschen streben nach hohen Idealen; und überall ist das Leben voll stillen Heldentums.

Sei du selbst. Besonders heuchle keine Zuneigung. Äußere dich nicht geringschätzig über die Liebe; denn angesichts aller Dürre und Ernüchterung ist sie beständig wie das Gras.

Nimm den Rat der Jahre freundlich an, indem du anmutig abtrittst, was dich in der Jugend umgab.



Nähre die Kraft des Geistes, um gegen plötzliches Unglück gewappnet zu sein. Aber quäle dich nicht mit Wunschbildern. Viele Ängste werden aus Erschöpfung und Einsamkeit geboren.

Darüber hinaus übe dich in gesunder Selbstdisziplin, sei sanftmütig zu dir selbst. Du bist ein Kind der Schöpfung, nicht geringer als die Bäume und Sterne; du hast ein Recht darauf, hier zu sein. Und ob es dir klar ist oder nicht, ohne Zweifel entfaltet sich das Universum so, wie es ihm bestimmt ist.

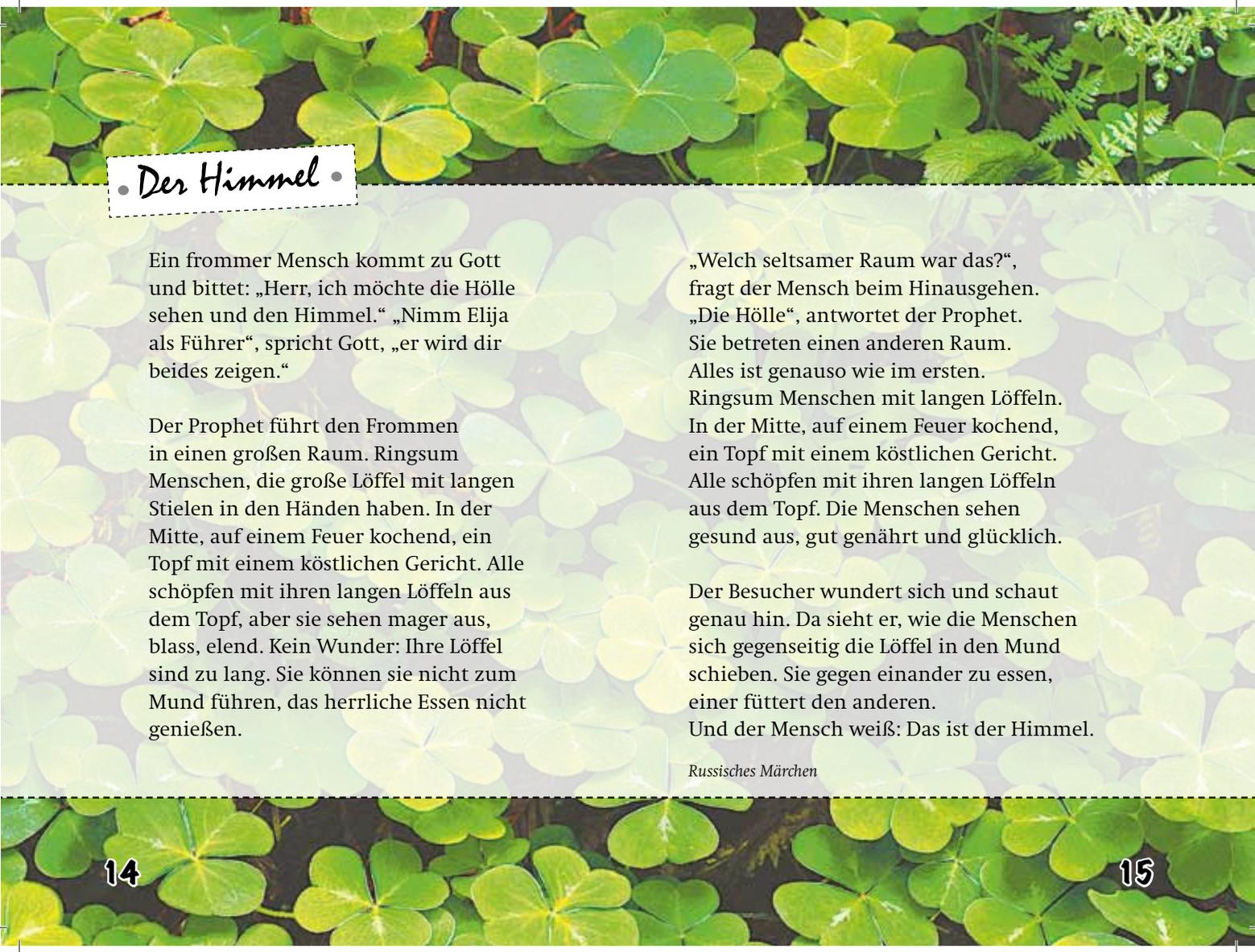
Daher lebe in Frieden mit Gott, wie immer du ihn dir vorstellst und wie auch immer deine Mühen und Erwartungen sein werden in der lärmenden Verwirrung des Lebens, halte Frieden mit deiner Seele.

Trotz all ihres trügerischen Scheins und ihrer Plackerei und ihrer verflüchtigten Träume – es ist noch eine schöne Welt. Sei vorsichtig. Strebe danach, glücklich zu sein.

*St. Pauli Kirche zu Baltimore 1692,
neu übersetzt von Hermann Multhaupt*

*Glücklich ist einer,
der bereit ist, Zeit zu verschenken,
auch wenn er keine hat.*

Adalbert Ludwig Balling



• Der Himmel •

Ein frommer Mensch kommt zu Gott und bittet: „Herr, ich möchte die Hölle sehen und den Himmel.“ „Nimm Elija als Führer“, spricht Gott, „er wird dir beides zeigen.“

Der Prophet führt den Frommen in einen großen Raum. Ringsum Menschen, die große Löffel mit langen Stielen in den Händen haben. In der Mitte, auf einem Feuer kochend, ein Topf mit einem köstlichen Gericht. Alle schöpfen mit ihren langen Löffeln aus dem Topf, aber sie sehen mager aus, blass, elend. Kein Wunder: Ihre Löffel sind zu lang. Sie können sie nicht zum Mund führen, das herrliche Essen nicht genießen.

„Welch seltsamer Raum war das?“, fragt der Mensch beim Hinausgehen. „Die Hölle“, antwortet der Prophet. Sie betreten einen anderen Raum. Alles ist genauso wie im ersten. Ringsum Menschen mit langen Löffeln. In der Mitte, auf einem Feuer kochend, ein Topf mit einem köstlichen Gericht. Alle schöpfen mit ihren langen Löffeln aus dem Topf. Die Menschen sehen gesund aus, gut genährt und glücklich.

Der Besucher wundert sich und schaut genau hin. Da sieht er, wie die Menschen sich gegenseitig die Löffel in den Mund schieben. Sie gegen einander zu essen, einer füttert den anderen. Und der Mensch weiß: Das ist der Himmel.

Russisches Märchen

Quellenverzeichnis

Adalbert Ludwig Balling, *Glücklich ist einer . . .* © beim Autor

Phil Bosmans, *Ein glücklicher Mensch verliebt sich . . .*
Aus: Phil Bosmans, *Worte zum Menschsein*. Ausgewählt und aus dem Niederländischen übertragen von Ulrich Schütz © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2. Auflage 2007, S. 40f

Phil Bosmans, *Heute ist der Tag, um glücklich zu sein*.
Aus: Phil Bosmans, *Applaus für das Leben*. Aus dem Niederländischen übertragen von Ulrich Schütz © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2007

Hermann Hesse, *Eines Morgens erwachte ich . . . keiner Steigerung verlangte*. Aus: Hermann Hesse, *Sämtliche Werke in 20 Bänden*. Herausgegeben von Volker Michels. Band 14: *Betrachtungen und Berichte 1927-1961* © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2003. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.

Hermann Hesse, *Glück*. Aus: Hermann Hesse, *Sämtliche Werke in 20 Bänden*. Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: *Die Gedichte* © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.

Kurt Marti, *Glückwünsche*. Aus: Kurt Marti, *Ungrund Liebe, Klagen, Wünsche, Lieder* © 2004 by Radius Verlag, Alexanderstr. 162, 70180 Stuttgart

Anthony de Mello, *Wie ein Schmetterling*. Aus: Anthony de Mello, *Eine Minute Unsinn*, HERDER Spektrum Bd. 5658. Aus dem Englischen von Robert Johna © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 3. Auflage 2008, S. 203

Anthony de Mello, *Ein Strafgefangener in einem sibirischen Konzentrationslager . . .* Aus: Anthony de Mello, *Die Fesseln lösen*. Aus dem Portugiesischen von Irena Lucia Johna © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2. Auflage 2007, S. 34

Hermann Mulhaupt, *Die Lebensregel von Baltimore*. Aus: Hermann Mulhaupt, *Die Quelle des Glücks* © St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig

Leo Nowak, *Wie oft sagen wir . . .* Aus: Leo Nowak, *Gib die Hoffnung nicht auf* © St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig

Hans R. Pruppacher, *Die Geschichte vom Korb mit den wunderbaren Sachen*. Aus: Hans R. Pruppacher, *Gott ist näher als du denkst* © St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig

Antoine de Saint Exupéry, *Wenn ich das Glück umschreiben wollte*. Aus: Antoine de Saint Exupéry, *Die Stadt in der Wüste* (S. 298) © 1956 und 2009 Karl Rauch Verlag, Düsseldorf

Gerhard Schöne, *Das Glück*. © beim Autor

Uwe Seidel, *Leite uns zu unserem Glück*. Aus: Hanns Dieter Hüsch/Uwe Seidel, *Das kleine Buch zum Glück*, Seite 12, 2008/5 © tvd-Verlag Düsseldorf, 2001

Uwe Seidel, *Dein Glück*. Aus: Hanns Dieter Hüsch/Uwe Seidel, *Das kleine Buch zum Glück*, Seite 30, 2008/5 © tvd-Verlag Düsseldorf, 2001

Stefanie (Aurelia) Spendel, *Das Brot des Glücks*. Aus: ders., *Leben und Freude nach Gottes Wort*. Gottesdienste für Familien, Lesejahr B, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 1984, Seite 207f. © bei der Autorin

Pierre Stutz, *Glücklich* © Pierre Stutz, www.pierrestutz.ch

Henry G. Tietze, *Der Geist kann Freude gedeihen lassen . . .* Aus: Henry G. Tietze, *Glück ist keine Glückssache*. © 1996, Ariston Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Paul Weismantel, *Welch ein Glück*. © beim Autor

Hans Conrad Zander, *Ums Jahr 280 lief durch Ägypten*. Aus: Hans Conrad Zander, *Kleine Frühstücksweisheiten*, erschienen im Patmos Verlag Düsseldorf. © beim Autor

Wir danken allen Inhabern von Text- und Bildrechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich bemüht alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.