

Impuls für den Alltag

Gute Gedanken | Ein glückliches Leben

■ Von Peter Müller

Kennen Sie das auch: Wir wollen abschalten, zur Ruhe kommen oder schlafen, doch unsere Gedanken verhindern das? Eine aktuelle Situation und damit verbundene Gefühle, wie Ärger, Neid, Enttäuschung, Zorn, Angst, Eifersucht, Traurigkeit... belasten uns. Wir sind besorgt, suchen nach Erklärungen und Lösungen, klagen uns selbst oder andere an. Unsere Gedanken kreisen im Kopf, wir können sie nicht loslassen, wir finden keine Ruhe. Was tun?

Dazu eine Geschichte aus der Tradition der Mönche (4. Jahrhundert): Ein Mönch fragte einen erfahrenen Mönch: »Vater, ich habe vielerlei schlechte Gedanken und komme durch sie nicht zur Ruhe.« Der Alte führte ihn ins Freie und sagte zu ihm: »Breite dein Obergewand aus und halte damit die Winde auf!« Der Mönch antwortete: »Das kann ich nicht, das ist unmöglich!« Da antwortete

der Alte: »Wenn du das nicht kannst, dann kannst du auch die Gedanken nicht daran hindern, zu dir zu kommen. Aber es ist deine Aufgabe, ihnen zu widerstehen!«

Wir können unsere belastenden Gedanken nicht verhindern, doch wir sollten sie erkennen, ihren Einflüssen widerstehen und sie verwandeln. Wenn ich mich über einen Menschen ärgere, der mich ständig hochnäsiger behandelt und verletzt, dann steckt in meinem Ärger auch der gute Impuls, mich zu schützen, abzugrenzen und mir Gutes zu tun, denn der Mensch wird, was er denkt, denn »das Glück des Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab« (Marc Aurel, röm. Kaiser von 161-180).

Die Gedanken sind die Quelle unseres Handelns oder wie es Johann Wolfgang Goethe formuliert: »Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorbotten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.«

Labyrinth – Wie geht es Ihnen?

Suche | Der Weg zum Verständnis / Erfahrung wirkt fort

■ Von Gerhard Huber

Es ist die Frage nach dem Befinden, und nach dem Gelingen eines Vorhabens stellen wir jene Frage: »Wie ist es Ihnen ergangen?« Um das Leben verstehen zu können, verhilft die Symbolik des Weges. Wenn wir etwas suchen, machen wir uns auf den Weg. Die Gott suchen, sich selber erfahren wollen, müssen sich stets auf den Weg machen.

Das Begehen eines Labyrinths kann dazu eine Hilfe sein. Eine Freundin erzählt mir, wie sie es erlebt hatte. Sie war tief bewegt und konnte nicht fassen, was es an Emotionen auslöste: »Es spiegelt sich das Leben wider, es gibt so viele Wendungen, aber das Schönste am Ende ist das Licht und die Liebe Gottes.«

Seitdem begleitet sie der Gedanke von G. Candolini: »Auch wenn das Einzelne noch so verwirrend ist, auch wenn das Herz sich zeitweilig noch so verloren fühlt: Wenn alles ausgeschritten ist, ist die Schönheit und Vollkommenheit des Weges staunenswert.« Ich hatte vor Jahren Glück, das wohl berühmteste Labyrinth besuchen zu können. Es befindet sich in der gotischen Kathedrale von Chartre und ist im Fußboden eingefügt. Dort konnte ich meinen Lebensweg reflektieren anhand dieses Labyrinths. In der Mitte, beim Stehen, kam alles in mir zur Ruhe, ein



Einladung des Vinzenz-von-Paul-Hospitals: Ein Labyrinth be-
gehen und sich selbst finden. Foto: Pfautsch

Friede breitete sich aus, einfach mich lassen dürfen. Das war damals meine Erfahrung und wirkte fort.

Diese Art der Besinnung und der Meditation anhand des Labyrinths lässt mich seither nicht mehr los, denn irgendwas aus dem Alltag muss immer begangen oder angegangen werden, schließlich einen Sinn bekommen. Im Park des Vinzenz-von-Paul-Hospitals wurde der Bau

eines Labyrinths ermöglicht und 2020 fertiggestellt. Es ist öffentlich zugänglich und begehbar. An der Pforte bekommen Sie einen Flyer, der wie eine Anleitung helfen kann, Ihre eigenen Erfahrungen beim Begehen zu machen. Was werden Sie dabei über Ihr Leben erfahren? Wir von der Krankenhauseelsorge stehen Ihnen zur Verfügung und begleiten Sie gerne beim Labyrinth! **2021-17**

Ignatius von Loyola

Am 31. Juli feiern wir den Gedenktag des heiligen Ignatius von Loyola, dem Gründer des Jesuitenordens. Zunächst schlug Ignatius die militärische Laufbahn ein. Nach einer schweren Verletzung vollzog sich in ihm ein tiefer Wandel. Er pilgerte auf den Montserrat, wo er sich in eine Einsiedlerhöhle zurückzog. Nach einer Wallfahrt ins heilige Land, begann er, Theologie zu studieren. Er gründete mit sechs Gefährten die »Gesellschaft Jesu«, die von Papst Paul II. 1540 offiziell als Orden anerkannt wurde. Ignatius starb am 31. Juli 1556 in Rom und wurde 1622 heilig gesprochen. Seine eigenen geistlichen Erfahrungen und die Gespräche mit vielen Rat suchenden Menschen führten ihn immer tiefer in die Nachfolge Jesu und zu der Hilfe für die Menschen. Ins Tagebuch schrieb er, mit 53 Jahren habe sich ihm sein innerer Weg gezeigt: der Weg der »liebvollen Ehrfurcht«, der »ehrfürchtigen Liebe«. Dies sei der Weg, der zu Gott und den Geschöpfen führe. Ignatius ging es um die Verherrlichung Gottes in allem. Die Ehrfurcht ließ ihn »Gott in allen Dingen suchen und finden«. Aus dieser liebevollen Ehrfurcht entwickelt er geistliche Übungen: den Weg der unterscheidenden sowie der wachsenden Liebe: das Ignatius durch das Wort »mehr« (magis) erklärt. **Von Mirjam Benz**