



## Verzicht als Gewinn - es gibt eine Askese, die der Freiheit und der Lust am Leben dient.

Fulbert Steffensky

Seelennahrung 15. März 2021

Verlust

Erfüllung

Resignation

Zuversicht

ICH

Trotzdem

„Auf echte Freuden und Lebensinhalte  
zu verzichten, um Schmerzen zu vermeiden,  
ist sicher nicht christlich  
und auch nicht menschlich.“

Dietrich Bonhoeffer



Zeichnung Jakob Traxl ©

Wir bieten Ihnen heute eine Anregung zum Verzicht.

Nein, nicht die üblichen Dinge, wie Süßigkeiten, Alkohol oder Zigaretten.

Wir denken an eine Art innere Befreiung?

Also einen freiwilligen Verzicht von Information zugunsten von Erkenntnis. Informiert werden wir rund um die Uhr, doch wir erfahren für uns persönlich daraus kaum eine Erkenntnis. Fragen Sie sich: Was macht es mit mir, wenn ich die aktuellen Covid Zahlen kenne? Was geschieht mit mir, wenn ich sie nicht weiß? Diese Frage lässt sich auf einige Nachrichten anwenden.

Rachel Naomi Remen schreibt in ihrem lesenswerten Buch „Dem Leben vertrauen“: „Unsere Lebenskraft wird weit häufiger durch bestimmte Urteile geschwächt als durch Krankheit. Die Art, wie wir uns selbst bewerten, oder das Urteil anderer Menschen über uns kann unsere Vitalität, unsere Spontaneität und unsere natürliche Ausdrucksweise ersticken. Unglücklicherweise sind Beurteilungen etwas Alltägliches. Jemanden zu finden, der uns liebt, wie wir sind, kommt ebenso selten vor wie jemandem zu begegnen, der sich selbst hundertprozentig annimmt.“

Innere Befreiung könnte damit beginnen, sich selbst ernst zu nehmen und weniger auf das zu hören, was man tun soll oder nicht. In der Logotherapie gilt das Gewissen als Sinnorgan, als eine Instanz, die uns auf der Suche nach Sinn leitet. Uns scheint es, dass es höchste Zeit ist, auf diese innere Stimme zu hören, die es gut mit uns meint. Allerdings wird es notwendig sein, Geboten und Verboten, Rezepten und Strategien, die sich in uns eingenistet haben zu kündigen.

### Einladung zu einem Versuch

Wahrscheinlich haben Sie - so wie die meisten - über einen langen Zeitraum nach fremden Regeln funktioniert, doch Menschen funktionieren nicht. Sie sind lebendige Wesen und keine Maschinen. Probieren Sie es aus: Vielleicht könnten Sie in Zukunft auf das Wort „funktionieren“ verzichten, wenn Sie von sich selbst oder anderen Menschen sprechen.

Manchmal hat der Verzicht auf ein Wort erstaunliche Folgen.

Dann stimmt der Gedanke von Fulbert Steffensky, dass mancher Verzicht zum Gewinn wird, Lebensfreude weckt und vor allem die Lust am Leben!

„Solange Furcht vor Strafe, Hoffnung auf Lohn, oder der Wunsch anderen zu gefallen, menschliches Verhalten bestimmen, ist das wirkliche Gewissen noch gar nicht zu Wort gekommen.“

Viktor E. Frankl

Viel Zeit zum ruhigen Nachdenken wünscht das TILO Team