

gutes leben
bene!

JAN FRERICHS

Seelenfutter

*365-mal
das Leben spüren*

Wir brauchen nicht »mehr Schlaf«, denn es ist oft nicht unser Körper, der müde ist. Es ist unsere Seele, die sich nach Freiheit und Weite sehnt, nach magischen Momenten, nach Verbundensein, nach Stille und einem Leben in Fülle. Wir müssen nicht mehr schlafen, um uns von dieser Erschöpfung zu erholen. Wir müssen aufwachen und leben, uns um unser Innerstes kümmern.

Es braucht dafür nicht noch mehr Erlebnisse, nicht noch mehr Planung oder besseres Zeitmanagement. Das, was unsere Seele nährt, können wir nicht im Reisebüro buchen oder irgendwo kaufen. Wir können es nur empfangen wie ein unerwartetes Geschenk. So wie in der biblischen Geschichte das Volk auf dem Weg durch die Wüste morgens das Manna fand: himmlisches Brot, von dem niemand wusste, woher es gekommen war. Himmlisches Brot, das den Hunger stillte und die

Menschen stärkte für ihren Weg ins Land der Freiheit. Ein Geschenk des Himmels, jeden Tag neu.

Dieses Buch ist eine Einladung, deine Seele zu nähren – für dich allein oder im Austausch mit anderen.

Nimm dir am Morgen oder am Abend einige Minuten Zeit. Lass einen der Texte auf dich wirken und gehe den Fragen nach. Manche Sätze sind so formuliert, dass sie dazu einladen, sie mit eigenen Gedanken fortzusetzen. Vielleicht notierst du dir alles, was dir in den Sinn kommt, in einem Tagebuch oder auf einzelnen Blättern, die du sammelst? Wenn, dann schreibe, ohne abzusetzen, lass die Worte fließen und bewerte deine Gedanken nicht. Lass dich überraschen von deinen Einfällen und deinem inneren Wissen, das auf diese Weise ins Bewusstsein kommt. So schaffst du Raum für das Seelenfutter, das »zwischen den Zeilen« entsteht.

Falls du ein bestimmtes Anliegen hast, zu dem du dir Seelenfutter wünschst, hilft dir ein Stichwortverzeichnis am Ende dieses Buches.

Wie kannst du das Buch gemeinsam mit anderen verwenden?

Lest gemeinsam den Text und lasst ihn einen Augenblick schweigend auf euch wirken. Dann tauscht euch reihum dazu aus. Wer spricht, lässt die Gedanken fließen, antwortet spontan auf die Frage oder führt den Satz fort. Die anderen hören aufmerksam zu, ohne schon ihre Rede vorzubereiten. Was gesagt wird, bleibt unkommentiert. Es wird nichts bewertet. Du darfst dich inspirieren lassen, kannst einen Faden aufnehmen und weiterspinnen. Beendet den Austausch mit einer Zeit der Stille.

Dieses Buch ist die Frucht und Essenz einer Weggemeinschaft, die seit vielen Jahren jeden Morgen Seelenfutter teilt. Falls du noch mehr Anregungen oder Kontakt suchst, findest du Informationen auf der Webseite der Franziskanischen Lebensschule »barfuß + wild«: <https://buw.one/seelenfutter-buch>

Schön, dass du da bist.

Pace e bene,

Jan Frerichs ofs





Moment mal. Nur einen
Augenblick. Auch wenn das
Leben nicht perfekt ist. Jetzt:
ein Augenblick der Dankbarkeit.

Für alles, was ist.

Und für die Menschen,
die das Leben dir geschenkt hat.

Ich bin dankbar für ...

1. JANUAR



Genieße die kleinen Dinge
des Lebens. Irgendwann schaust
du zurück und realisierst,
dass gerade sie
die großen waren.

An welche Momente denkst du gerade?

2. JANUAR



Wir brauchen Zärtlichkeit,
wenn wir uns aus der
Erschöpfung befreien wollen.
Denn es sind nicht
unsere Körper, die müde sind,
sondern unsere Seelen.

Zärtlichkeit habe ich gelernt von ...

3. JANUAR



Du kannst nicht
aus einer leeren Tasse trinken.
Sorge für dich.

Was (er-)füllt dich?

4. JANUAR



Kein Bedauern kann
die Vergangenheit ändern.

Keine Angst kann
die Zukunft ändern.

Dankbarkeit jedoch
verändert die Gegenwart.

Wem bist du für etwas dankbar?

*Bonus: einen Weg finden, das auf ganz einfache
Weise zum Ausdruck zu bringen.*

5. JANUAR



Achtung, Hirndoping:
drei Wochen lang täglich
drei Dinge nennen, für die du
dankbar bist. Das führt zu
rauschhaften Zuständen von
Ausgeglichenheit, Fröhlichkeit
und Unbeschwertheit.

*Nenne drei Dinge,
für die du heute dankbar bist ...*

6. JANUAR



Wenn ich alt bin,
will ich nicht jung aussehen,
sondern glücklich.

Wenn ich alt bin, will ich ...

7. JANUAR



Jeder von uns
ist ein Gastwirt, der entscheidet,
ob Platz ist für die Liebe
und die Lebendigkeit.

Ich schaffe Raum für ...

8. JANUAR



Ich habe heute Morgen
zwei Geschenke geöffnet.
Es waren meine Augen.

*Stell dir vor, deine Augen sind Botschafter
des Herzens. Beschreibe, was du siehst,
wenn du mit Liebe schaust ...*

9. JANUAR



Fünf Dinge, mit denen du
sofort aufhören solltest:

1. Versuchen, es allen recht zu machen.
2. Angst vor Veränderung.
3. In der Vergangenheit leben.
4. Dich selbst fertigmachen.
5. Zu viel nachdenken.

Welcher der fünf Schritte hat für dich Priorität?



Ich dachte, ich könnte noch,
aber ich war müde.
Also ruhte ich mich aus,
und wisst ihr was?
Das Leben ging weiter,
und es war in Ordnung.

Ich fühle mich lebendig, wenn ...

11. JANUAR



Nimm Spiegel
nicht zu wichtig.
Das wahre Spiegelbild
findest du im Herzen.

*Wenn ich in den Spiegel
meines Herzens schaue, sehe ich ...*

12. JANUAR



Ist es nicht großartig,
dass derselbe Gott,
der Berge, Ozeane und Galaxien
erschaffen hat, dachte,
die Welt braucht auch
jemanden wie dich?

*Was hast du gemeinsam mit Bergen,
Ozeanen und Galaxien? Lass deinen Gedanken
(beim Schreiben) freien Lauf ...*

13. JANUAR



Wenn der Wind
der Veränderung weht,
bauen die einen Mauern,
die anderen Windmühlen.

(aus China)

*Erzähle von einer großen Veränderung
in deinem Leben.*

14. JANUAR



Eine Sache, die du nicht
mehr tragen solltest, wenn du
älter als 35 bist:
die Last der Erwartungen
anderer Menschen.

Welche Last kannst du getrost ablegen?

15. JANUAR



Es ist alles da.
Sieh dich um.
Du lebst bereits in der
wunderbaren Welt,
nach der du suchst.

*Wenn du mit deinem Herzen schaust,
was siehst du um dich herum?*

16. JANUAR



Gott ist immer in uns,
nur wir sind selten zu Hause.

Meister Eckhart (1260–1328)

Wenn ich (in mir) zu Hause bin ...

17. JANUAR



Manchmal benötigt
dein Kopf mehr Zeit,
um anzunehmen,
was dein Herz längst weiß.

*Welche Erkenntnis hast du bereits
tief in deinem Herzen?*

18. JANUAR



Nimm einen tiefen Atemzug.
Werde gegenwärtig
in diesem Augenblick.
Frag dich, was jetzt
wirklich wichtig ist.

Wirklich wichtig ist ...

19. JANUAR



Sei der Mensch,
den du selbst gerne
um dich hättest.

*Beschreibe den Menschen,
den du selbst gerne in deiner Nähe hättest ...*

20. JANUAR



Notiz an mich selbst

Wenn dir die Dinge
über den Kopf wachsen,
denke daran:
ein Gedanke nach dem anderen,
eine Aufgabe nach der anderen,
ein Tag nach dem anderen.

Heute kann ich ...

21. JANUAR



Kleine Erinnerung:
weniger grübeln, mehr machen.

Wenn ich einfach mache, dann ...

22. JANUAR



Manche Leute sagen,
wir müssten uns verändern,
um uns selbst treu bleiben
zu können. Aber es ist anders:
Wir müssen erst herausfinden,
wer wir selbst sind, damit wir uns
wirklich verändern können.

Im tiefsten Herzen bin ich ...

23. JANUAR



Es ist Zeit,
dich anzunehmen,
wie du bist, denn du wirst
den Rest deines Lebens
mit dir zusammen sein.
Fürchte dich nicht.

*Sprich dir Mut zu für den nächsten großen
Übergang in deinem Leben, der vor dir liegt.
Zähle alles auf, was dir zur Verfügung steht,
um diesen Schritt gehen zu können.
(Schreibe einen Brief an dich selbst.)*

24. JANUAR



Antworten auf wesentliche
Fragen kommen nicht,
wenn der Verstand arbeitet.
Sie kommen,
wenn der Verstand ruht und
die Seele sprechen kann.

*Welches Thema beschäftigt dich gerade
und was sagt deine Seele dazu?*

25. JANUAR



Wichtige Nachricht
von deinem wahren Selbst:
Du bist nicht zu alt.
Es ist nicht zu spät.

*Wenn ich meinem »wahren Selbst« zuhöre,
erkenne ich ...*

26. JANUAR



Manchmal ist deine Stärke
keine große, feurige Flamme,
sondern ein kleiner Funke,
der dir zärtlich zuflüstert:

»Du darfst.«

*Was brauchst du, um diese leise innere Stimme
wahrzunehmen, zu nähren und wachsen zu lassen?*

27. JANUAR



Selbstvertrauen heißt nicht,
dass du dich für besser hältst
als alle anderen,
sondern zu erkennen,
dass du keinen Grund hast,
dich mit anderen zu vergleichen.

Ich vertraue auf ...

28. JANUAR



Betrug wird manchmal bestraft,
Selbstbetrug immer.

(aus Indien)

*Was vermeidest du? Was ist dein Gewinn?
Was ist dein Verlust?*

29. JANUAR



Kleine Erinnerung:
Niemand kann geben,
was du geben kannst.
Deine Gabe ist einzigartig.
Und eine Aufgabe für dich.

Mein Platz in dieser Welt ist ...

30. JANUAR



Schon ein ganz kleines Lied
kann viel Dunkel erhellen.

Franz von Assisi (1182–1226)

*An welches Lied erinnerst du dich
aus deiner Kindheit?*

31. JANUAR



Wer schön sein will,
muss lachen.

Was zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht?

1. FEBRUAR



Du brauchst nicht
immer einen Plan.
Manchmal genügt durchatmen,
loslassen, vertrauen und
schauen, was passiert.

*Was hilft dir, in eine Haltung
des Vertrauens zu kommen?*

2. FEBRUAR



Wir ertrinken
in Informationen,
während wir nach
Weisheit dürsten.

Weisheit finde ich ...

3. FEBRUAR



Du kannst dir eine Pause erlauben.

Wenn du müde bist, schlafe.

Wenn du nichts sagen möchtest,
schweige. Wenn du heute einmal
nichts tun willst, dann erlaube dir,
nichts zu tun.

*Was hindert dich, dir im richtigen Moment
eine Pause zu erlauben?*

4. FEBRUAR



Den Puls des
eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern.
Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen,
das ist es.

Christian Morgenstern (1871–1914)

*Die Vorstellung, nichts (an mir oder anderen)
ändern zu müssen, ist für mich ...*

5. FEBRUAR



Stille ist nicht
die Abwesenheit von etwas,
sondern die Anwesenheit
von allem.

*Ich bin verbunden mit
meinem Urvater, wenn ...*

6. FEBRUAR



Eine Weile nichts tun,
nur absichtslos da sein
heißt wach werden
für die Sättigung Gottes.

Johannes vom Kreuz (1542–1591)

*Wann (und wie) hast du zuletzt eine Zeit
des absichtslosen Nichtstuns erlebt?*

7. FEBRUAR



Gott schreibt das Evangelium
nicht allein in die Bibel,
sondern auf Bäume und Blumen
und Wolken und Sterne.

Martin Luther (1483–1546)

*Wann hast du zuletzt in der »ersten Bibel« gelesen?
Was haben Bäume, Blumen, Wolken, Sterne
und die anderen Wesen und Erscheinungen
der Natur dir erzählt?*

8. FEBRUAR



Höre auf den Wind.

Er erzählt.

Höre auf die Stille.

Sie spricht.

Höre auf dein Herz.

Es weiß.

*Tauche für ein paar Minuten in die Stille ein.
Was spricht dein Herz? Bewerte nicht.
Schließe nichts aus. Lass dich überraschen.*

9. FEBRUAR



Leben besteht zu
99 Prozent aus Improvisation.

Also, warte nicht auf
den perfekten Moment.

Nimm dein Leben und
lass es gut sein.

Mein Leben »gut sein lassen« bedeutet für mich ...

10. FEBRUAR



Egal wie gebildet, talentiert,
reich oder cool du bist,
was dich wirklich ausmacht, ist,
wie du mit den Schwierigkeiten
umgehst, die das Leben dir
in den Rucksack legt.

Was trägt dich, wenn du Halt verlierst?

11. FEBRUAR



Warte nicht darauf,
dass die Dinge besser werden,
denn das Leben wird
immer kompliziert sein.
Lerne, jetzt glücklich zu sein,
sonst geht dir die Zeit aus.

*Nenne drei Dinge, die dich jetzt gerade
glücklich sein lassen ...*

12. FEBRUAR



Wirf einem Clown
nicht vor, dass er sich
wie ein Clown benimmt.
Die Frage ist,
warum du immer wieder
in den Zirkus gehst.

*Erzähl von einem Zirkus, den du immer wieder
aufsuchst. Wirf diesmal (auch) einen Blick hinter
die Kulissen. Was findest du dort?*

13. FEBRUAR



Glücklich sein bedeutet nicht,
keine Sorgen mehr zu haben,
sondern zuversichtlich mit Dingen
leben zu können,
die nicht perfekt sind.

*Zuversichtlich zu sein,
das bedeutet für mich ...*

14. FEBRUAR