

## Drei Dinge

Impuls für Montag, 15. Juni 2026



*Bild: Pixabay*

«Gute Freunde, gute Bücher und ein ruhiges Gewissen. Das ist das ideale Leben.» Diese Drei – für den amerikanischen Schriftsteller Mark Twain sind sie genug für ein gelingendes Leben: Gute Freunde geben uns die Gewissheit, dass wir nie allein sind, dass wir uns auf sie verlassen können, wenn wir sie brauchen. Mit Ihnen können wir viel Schönes erleben, sie sind eine Quelle der Freude. Gute Bücher sind für Stunden der Einsamkeit treue Begleiter. In sie können wir eintauchen. Im Lesen bauen wir an unserer eigenen Welt, die nicht beherrscht wird von den Zwängen des Alltags. Da atmen wir Freiheit. Wir lernen Alternativen kennen. Und lesend kommen wir auch in Berührung mit tieferen Schichten unserer Seele. Wir lernen uns dabei letztlich selbst besser kennen. Und Bücher können fesseln. Das Buch, das ich am Abend lesen werde, ist dann meine eigene Welt. Lesend bin ich frei von den Erwartungen anderer Menschen.

Und als Drittes brauchen wir ein ruhiges Gewissen. Wer Angst hat vor der Stille, weil sein schlechtes Gewissen sich melden könnten, der wird nie zur Ruhe kommen. Er wird nie wirklich Freude an seinem Leben finden. Denn immer lebt er in Angst, dass das schlechte Gewissen sein Lebensgebäude zum Einstürzen bringt. Eine Angst, die sich Menschen nur selten eingestehen, die immer auf der Flucht sind vor sich selber.

*Anselm Grün (aus: Das grosse Buch vom wahren Glück, S. 185)*

### **Tipp:**

→ Jeden Abend in ein schönes Notizbuch drei Dinge eintragen, die Sie am Tag glücklich gemacht haben. So haben Sie mit der Zeit ihr ganz persönliches Buch vom Glück.

*Vanessa Tschopp, Seelsorgerin Kirchenzentrum St. Paulus Birrfeld*