

Wolfgang Öxler

# Freie Räume für mehr *Leben*

*Der Seele Weite geben*

Mit Fotografien von Andrea Göppel

HERDER   
FREIBURG · BASEL · WIEN





Vorwort	9
Lebensraum	11
Zeitraum	39
Sinnesraum	49
Freiraum	67
Talentschuppen	91
Zwischenraum	99
Warteraum	107

# Inhalt

Gastrum	117
Spielraum	127
Schutzraum	141
Grenzraum	151
Himmelsraum	161
Autor & Fotografin	176
Textquellen	177
Bildverzeichnis	178



# Vorwort

Die *leere Schale* – ein ansprechendes Bild für unsere Sehnsucht.

Menschen sehnen sich nach mehr Leben, nach mehr Freiraum. Als vollgestopfte *Waagschale* könnte die Schale anzeigen, dass die Balance, die Ausgewogenheit und Harmonie in unserem Leben fehlt. »Prüft alles und behaltet das Gute«, heißt es in der Bibel. (1. *Thessalonicher* 5,21)

Ein Mehr an Leben braucht Entschiedenheit, mitunter auch ein Loslassen.

Wenn ich den Mut habe, etwas zu verändern, verändert sich alles! Es geht darum, auf der Suche nach einer geheimnisvollen, tieferen Wirklichkeit zu bleiben, um der Seele die notwendige Leichtigkeit und Weite zu geben. Als *Klangschale* könnte die Schale Symbol sein für unsere Offenheit, für unsere Neugier auf alles, was uns erfüllen kann.

Mögen die Gedanken und Bilder in diesem Buch Anstöße geben,  
unser Leben zum Klingen zu bringen.

Erzabt Wolfgang Öxler OSB, St. Ottilien



# Lebensraum



# Überblick behalten

## Rumpelkammern

Wenn Menschen an unserem Befinden interessiert sind, stellen sie oftmals die Frage: Alles in Ordnung? Bei Besuchen hört man schon mal den Satz: »Hier ist es heute unordentlich, ich habe es nicht geschafft aufzuräumen.« Bei Haussegnungen werde ich diskret an der sogenannten »Rumpelkammer« vorbeigeführt. Durch Ansammeln materieller Dinge kann man vermeintlich die Löcher in der Psyche stopfen. Gerümpel gibt es genug.

Es gibt auch eine Rumpelkammer der Seele. Da lagert all das, was wir gern verdrängen und woran wir uns nicht so gerne wagen. Sachen, die wir aufschieben von Jahr zu Jahr. Beziehungen, die wir neu ordnen sollten. Was befindet sich alles in der Rumpelkammer unseres Lebenshauses? Wie viel braucht ein Mensch wirklich, um zufrieden und glücklich zu sein? Wirtschaft und Handel wecken Begehrlichkeiten. Zudem lassen Menschen nicht gerne los und halten an vielem fest, auch an Denkmustern, Gewohnheiten und Gefühlen. Festhalten gibt uns oft ein Gefühl der Sicherheit. Die Wurzel allen Festhaltens aber ist letztendlich Angst.

## Zwischen Festhalten und Loslassen steht die Entscheidung.

Wie gelingt es uns, in einer Zeit der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen und zu unserer Mitte zu finden? Es geschehe alles mit Maß, heißt es in einem Kapitel der Regel des heiligen Benedikt. Lebensglück entspringt weder dem Untermäß, dem Zuwenig, noch dem Übermaß, dem Zuviel, sondern liegt im rechten Maß.

Harmonie findet sich in der Ausgewogenheit. Wer sich aus dem Teufelskreis des Haben-Müssens befreit, gewinnt Freiräume für die Seele. Doch wirkliche Bewegungsfreiheit schafft man sich oft erst dann, wenn einem der angehäufte »Mist« so zur BeLASTung wird, dass man ihn nicht mehr tragen und ertragen kann. Wer sich vollstopft, der bekommt kein weites Herz.

Weniger ist mehr! Aufräumen und Ausräumen sensibilisiert und schärft die Sinne. Da, wo ich mich von etwas trennen kann, entstehen neue Lebensräume. Zwischen Festhalten und Loslassen steht die Entscheidung. Nur wer entscheidet, erlangt wirklich freie Räume für mehr Leben.

## Ordnung

Ich bin der festen Überzeugung, dass unser Leben eine Ordnung braucht. Wer die Welt in Ordnung bringen will, der gehe zunächst durch das eigene Haus. Der Mensch bringt täglich seine Frisur in Ordnung, warum eigentlich nicht auch sein Herz?

So wie das Leben im »Äußersten« nicht gelingen kann, wenn es da nicht zur Orientierung eine gewisse Ordnung gibt, so kann mein Leben nicht glücken, wenn meine Seele nicht aufgeräumt ist. Manchmal hilft mir schon ein Spaziergang, dass ich innerlich ruhiger bin. Für den einen ist es der Weg in die Stille, für den anderen vielleicht Bergwandern, Joggen oder Radfahren. Auch ein Gespräch mit einem lieben Menschen kann bewirken, dass ich mich hinterher ganz »aufgeräumt« fühle.

Um ein glückliches Leben zu führen, braucht es bestimmte Rahmenbedingungen. Das heißt, es braucht eine Ausrichtung, wann und wie ich was tue. Ziel kann es andererseits nicht sein, dass uns eine vorgegebene Ordnung knechtet, sondern dass diese für uns zu einer selbst gewählten Lebensregel wird.



