

# benno

## Leseprobe



### **Ein Lächeln für die Seele**

Geschichten & Gedanken, die gut tun

96 Seiten, 15,5 x 10,5 cm, gebunden

**ISBN: 9783746268712**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2025

Ein Lächeln für die Seele

# Ein Lächeln für die Seele

*Geschichten & Gedanken,  
die gut tun*

Das Lächeln,  
das du aussendest,  
kehrt zu dir zurück.

Indisches Sprichwort



**benNO**

# Inhalt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell  
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,  
zu Neuerscheinungen und Aktionen.  
Einfach anmelden unter [www.vivat.de](http://www.vivat.de).  
Diese Auflage ist eine gekürzte Ausgabe.

ISBN 978-3-7462-6871-2

© 2025 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9–11,  
04159 Leipzig, [service@st-benno.de](mailto:service@st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Zusammenstellung: Volker Bauch, Gößnitz

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig

Umschlagabbildung: © stock.adobe.com/Alekss

Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (K)



**Zeichen  
des Glücks**

6



**Zeichen  
der Hoffnung**

48



**Segensreiche  
Zeiten**

82

A vibrant bouquet of flowers, including large yellow sunflowers, white daisies with yellow centers, and clusters of small blue flowers, arranged in a dense, colorful cluster.

Zeichen  
des Glücks

# Wann kommt das Glück?

Es war einmal ein kleines Dorf. Da wohnten lauter freundliche, fleißige Leute. Sie arbeiteten wie die Bienen, tüchtig und brav. Die Kinder lernten in der Schule alles, was man ihnen beibrachte, und waren bald so tüchtig wie ihre Väter und Mütter. Gute Menschen, dachte Gott. Darum beschloss er, sie zu belohnen, und er versprach, er werde ihnen ein großes Glück schicken.

Vielleicht hätte Gott das nicht sagen sollen. Denn die Leute wurden dadurch noch emsiger, fleißiger und tüchtiger. Jetzt arbeiteten sie mit Verbissenheit. Jeder wollte ja der Größte sein, wenn das Glück im Dorf eintreffen würde.

Noch etwas geschah. An Rande des Dorfes wohnte eine Zigeunerin mit ihren kleinen Kindern. Es war eher ein Stall als eine richtige Wohnung. Man ließ sie gewähren und beachtete sie kaum. Aber nun, da Gott sein Glück verheißen hatte, störten die Lumpen, in denen die Frau und die Kinder

gekleidet waren. Weil sie unberührt dem emsigen Treiben im Dorf zusah, beschlossen die Bürger: Die Zigeuner müssen weg. Noch vor Einbruch der Nacht mussten sie die Wohnung räumen, wurden sie aus dem Dorf gejagt.

„Wann kommt das Glück?“, fragten die Dorfbewohner. Jetzt war auch die Antwort da. „Heute Nacht“, hieß es. „Heute Nacht sollt ihr wach bleiben. Der erste Mensch, der euer Dorf betritt, bringt euch das Glück.“

Die Dorfbewohner waren ganz aufgeregt. Sie löschten gegen Abend alle Lichter, um besser in die Nacht hinausspähen zu können. Alle Fenster waren besetzt, die Eingänge zum Dorf bewacht. Lange dauerte die Nacht. Niemand erschien.



Doch, auf einmal bewegte sich etwas von den Feldern her, jemand kam näher. Ein Mensch, einige Menschen, gebückt und leise auftretend. Als sie den Rand des Dorfes erreichten, da begannen plötzlich die Glocken zu läuten, alle Lichter gingen an. Und was sahen die Dorfbewohner? Es war die Zigeunerin mit ihren Kindern. Sie waren zurückgekehrt, um noch etwas von ihrem alten Hausrat zu holen.

„Das ist das Glück?“, fragten sich die Dorfbewohner. Aber weil sie in ihrem Kern gut geblieben waren, glaubten sie es und nahmen die Zigeuner wieder auf. Die Kinder spielten mit den Zigeunerkindern; die Großen lernten von der Frau ihre fremden Lieder. Oft saßen sie am Abend zusammen, manchmal an einem Feuer. Die Leute waren nun wieder etwas weniger fleißig. Sie fragten nicht mehr: „Wann kommt das Glück?“.

Sie hatten es.

Unbekannt





## Auf dem Weg zum Glück

Glück ist nicht das Ergebnis von Leistung, sondern ein Geschenk. So mancher Glücksritter ist deshalb auf dem Holzweg.

Ein glückliches Jahr wünschen wir uns zum Jahresanfang. Doch was ist Glück? Und wie kann man es bekommen?

In der Bibel kommt das Wort „Glück“ nur an wenigen Stellen vor, aber im Leben spielt es eine große Rolle. In zahlreichen Redewendungen geht es um

das Glück. Daraus lässt sich ersehen, dass das Streben nach Glück zu den Grundbedürfnissen der Menschen gehört.

Alle Lotterie- und Wetteinrichtungen leben davon, dass Menschen in ihnen das Glück suchen. Doch nicht nur im Wettbereich, sondern in der ganzen Breite des Lebens stoßen wir auf die Suche nach Glück. So wünschen wir uns Glück zum Geburtstag, und vor gefährlichen Unternehmungen bitten wir um einen glücklichen Ausgang. Bergleute grüßen sich mit „Glück auf“, wenn sie in die Tiefe der Erde fahren, und den Menschen, die eine Flugreise unternehmen, wünschen wir einen guten Flug und eine glückliche Landung. Das

# Glücklich

Glücklich

wer der Härte des Lebens nicht ausweicht  
um sogar im Kargen und Abgebrochenen  
die ewigen Kunstwerke des Schöpfers zu  
erkennen

Glücklich

wer die Umbrüche in seinem Leben  
als Durchgänge zu verstehen sucht  
die Umformung zur Freiheit erfahren lassen

Glücklich

wer im Sprudeln des Wassers  
jene beharrliche Geduld entdeckt  
die meine Härte verwandeln kann

Pierre Stutz





# Glück

Heute ist der Tag, um glücklich zu sein!  
Kein anderer Tag ist dir gegeben  
als der Tag von heute,  
um zu leben, um fröhlich und zufrieden zu sein.  
Wenn du heute nicht lebst,  
hast du den Tag verloren.

Verdüstere deinen Geist nicht  
mit Angst und Sorgen von morgen.  
Beschwere dein Herz nicht

mit dem ganzen Elend von gestern.  
Lebe heute!

An das Gute von gestern magst du getrost denken.  
Träume auch von den schönen Dingen,  
die morgen kommen mögen.  
Aber verliere dich nicht ins Gestern oder ins Morgen.

Gestern: schon vorbei.  
Morgen: kommt erst noch.  
Heute: der einzige Tag, den du in der Hand hast.  
Mach daraus deinen besten Tag!

Phil Bosmans



## Nur ein Märchen aus tausendundeiner Nacht?

Ali Hamed war reich und glücklich. Er freute sich des Lebens, denn er besaß alles, was sein Herz begehrte: einen blühenden Garten, einen nie versiegenden Brunnen, fruchtbare Felder, fettes Vieh und schöne Frauen ...

Eines Tages fiel ihm sein Ring, der mit kostbaren Rubinen besetzt war, in den Brunnen, sank aber nicht in die Tiefe, sondern schwamm obenauf. Ali

staunte darüber sehr, ja er erschrak sogar. Denn so etwas hatte er noch nie erlebt! Er rief seine Diener herbei und befahl ihnen, sein Geld und seine Frauen – sein gesamtes Hab und Gut in Sicherheit zu bringen, denn bald schon würde ein großes Unglück über ihn hereinbrechen ...

So geschah es denn auch. Kaum hatten die Diener Alis alles in Sicherheit gebracht, da fielen die Soldaten des Königs über ihn her, schlugen ihn wund und plünderten seinen Besitz; sie zerstörten sein Haus und sperrten ihn in einen düsteren Turm. Dort war es kalt und hässlich. Ali hungerte. Er litt sehr, und er hungrerte um so mehr, da er

zeitlebens Glück und Lebensfreude und Wohl-  
ergehen genossen hatte. Vor allem aber hungerete  
ihn nach Wärme und Licht, nach Sonne und  
Freiheit – und, er verspürte übermächtigen Hun-  
ger nach Rapunzelsalat. Nach vielen Tagen und  
Wochen ließ er den König bitten, man möge ihm  
diesen Gefallen erweisen und ihm Rapunzelsalat  
bringen. Doch der Herrscher lehnte es ab.

Ali Hamed ging es zusehends schlechter. Er ma-  
gerte ab, glich nur noch einem Skelett. Schließlich  
erbarmte sich der Wärter und reichte ihm heim-  
lich – mittels einer langen Stange – eine Schüssel  
Rapunzelsalat ins finstere Verlies hinunter. In dem  
Augenblick aber, als Ali zugreifen wollte – heißen-  
hungry wie er war, sprangen zwei feiste Ratten,  
die sich an der Kerkerdecke herabgelassen ha-  
tten, in die Schüssel. Ali erschrak so sehr, dass er  
alles fallen ließ; der köstliche Rapunzelsalat lag  
verdreckt am Boden, ungenießbar.

Wie versteinert stand Ali da, nicht einmal Tränen  
kamen ihm. Der Schock war zu plötzlich gekom-  
men. Erst nach längerer Zeit sagte er zum Wärter:  
„Macht nichts! In zwei Tagen wird alles wieder  
besser werden!“

Und in der Tat, zwei Tage später wurde Ali Ha-  
med freigelassen. Der König empfing ihn, umarm-  
te ihn und entschuldigte sich mehrmals, denn es  
hatte sich herausgestellt, dass Ali zu Unrecht ver-  
leumdet und eingesperrt worden war. Beladen mit  
Geschenken verließ er den Königspalast.

Die Tage und Wochen vergingen. Ali lebte zu-  
frieden und glücklich, aber nur selten sprach er  
von seinen Erlebnissen im Kerker. Als er eines  
Tages von einem seiner Freunde gefragt wurde,  
warum er damals, als der Ring in den Brunnen  
gefallen war, vorausgeahnt hatte, dass dies Un-  
glück bedeute – und später, als ihn die Ratten in  
den frischen Rapunzelsalat gefallen waren, daraus  
geschlossen hätte, dass seine missliche Lage sich  
bald ändern werde? – da antwortete Ali Hamed  
folgendermaßen ... „Schau, mein Freund, ich war  
einst froh und glücklich, sehr lange Zeit. Ich war  
eitel Freude und Wonne. Doch als mir der Ring in  
den Brunnen fiel und nicht gleich sank, da wusste  
ich, dass eine Steigerung meines Glückes nicht  
mehr möglich war und ein Umschwung folgen  
werde. Und du weißt, wie es dann kam ... Als  
dann aber im Gefängnis zwei Ratten meinen Ra-

punzelsalat beschmutzten, wusste ich instinktiv: Schlimmer kann es nicht mehr kommen! Jetzt kommt die Wende; jetzt wird es hell und licht um mich. Das Glück steht vor der Tür. Ich wusste, das Maß des Bösen war voll; es musste überschwappen zum Guten. Mir war klar: Wenn die Finsternis keine Löcher mehr hat, wenn nur noch Dunkles dein Auge trifft, dann leuchtet auch schon ein Licht in der Ferne. Aus der Düsterkeit des Kerkers kann nur noch Helles erscheinen. Und genauso ist es dann auch geschehen ...“

Da schwieg der Freund, und die Nachbarn drückten Ali schweigend die Hand. Sie hatten begriffen, was Ali sagen wollte, und sie staunten über seine Weisheit und Erfahrung mit dem Wechsel von Glück und Unglück, von Wohlergehen und Leid, von Freude und Trauer, von Helle und Finsternis im menschlichen Leben. Und sie gingen nach Hause und erzählten die Geschichte von Ali Hamed ihren Kindern und Kindeskindern.

Adalbert Ludwig Balling





Segensreiche  
Zeiten

# Inhaltsverzeichnis

## Zeichen des Glück

|  |    |
|--|----|
| <i>Unbekannt</i> : Wann kommt das Glück                          | 8  |
| <i>Walter Saft</i> : Auf dem Weg zum Glück                       | 12 |
| <i>Leo Tolstoi</i> : Glück                                       | 22 |
| <i>Isabella Schneider</i> : Gebrauchsanweisung zum Glücklichsein | 23 |
| <i>Hugo von Hofmannsthal</i> : Glück                             | 24 |
| <i>Pierre Stutz</i> : Glücklich                                  | 28 |
| <i>Phil Bosmans</i> : Glück                                      | 30 |
| <i>Phil Bosmans</i> : Seelenmassage                              | 32 |
| <i>Stefanie Spendel</i> : Das Brot des Glücks                    | 34 |
| <i>Gerhard Schöne</i> : Der Stein meines Vaters                  | 38 |
| <i>Adalbert Ludwig Balling</i> : Die Sonnenblume                 | 40 |
| <i>Hanns Dieter Hüsch</i> : Alltagsglück/Zum Glück weitsichtig   | 42 |

## Zeichen der Hoffnung

|  |    |
|--|----|
| <i>Lothar Zenetti</i> : Weil da ein Mensch ist                       | 50 |
| <i>Adalbert Ludwig Balling</i> : Hoffen heißt in die Zukunft träumen | 52 |
| <i>Luise Haisch-Rolf</i> : Täglich aufs Neue                         | 62 |
| <i>Andi Weiss</i> : Richtig auf dem falschen Weg                     | 64 |

*Maria Prean*: Der Sprung im Krug

74

*Adalbert Ludwig Balling*: Nur ein Märchen aus tausendundeiner Nacht?

76

## Segensreiche Zeiten

|   |    |
|---|----|
| <i>Elli Michler</i> : Ich wünsche dir Glück und Segen         | 84 |
| <i>Bernardin Schellenberger</i> : Happy End – und weiter ...? | 86 |

## Quellenverzeichnis

### Texte

- Balling, Adalbert Ludwig: Die Sonnenblume/Hoffen heißt in die Zukunft träumen/Nur ein Märchen aus tausendundeiner Nacht? © Alle Rechte bei Missionare von Mariannhill
- Bosmans, Phil: Glück (Originaltitel: Heute ist der Tag, um glücklich zu sein)/Seelenmassage, aus: Phil Bosmans, Applaus für das Leben, © 2015 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.
- Hüsch, Hanns Dieter: Alltagsglück (1 bis 9), aus: Hanns Dieter Hüsch/Uwe Seidel, Das kleine Buch zum Glück, Seite 16f., 20, 2018/8 © tvt-Verlag, Düsseldorf, 2001
- Hüsch, Hanns Dieter: Zum Glück weitsichtig, aus: Hanns Dieter Hüsch/Uwe Seidel, Das kleine Buch zum Glück, Seite 18, 2018/8 © tvt-Verlag, Düsseldorf, 2001
- Michler, Elli: Ich wünsche dir Glück und Segen, aus: Elli Michler, „Dir zugesadcht“ © Don Bosco Medien GmbH, München
- Prean, Maria: Der Sprung im Krug, aus: Maria Prean, Mit Gottes Flügeln kannst du fliegen © 2018 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen
- Saft, Walter: Auf dem Weg zum Glück © Alle Rechte beim Autor
- Schellenberger, Bernardin: Happy End – und weiter ...? © Alle Rechte beim Autor
- Schneider, Isabella: Gebrauchsanweisung zum Glück © Alle Rechte bei der Autorin
- Schöne, Gerhard: Der Stein meines Vaters © Alle Rechte beim Autor
- Spendl, Aurelia OP: Das Brot des Glücks © Alle Rechte bei der Autorin
- Stutz, Pierre: Glücklich, aus: ders.; Leben ist im Augenblick. © Verlag am Eschbach in der Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG, 2018 [www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de), ISBN 978-3-86917-639-0
- Weiss, Andi: Richtig auf dem falschen Weg, aus: ders., Inseltage. Eine kleine Geschicht vom Glück das Leben neu zu begreifen, © 2012 by adeo Verlag in der Gerth Medien GmbH, Asslar, SCM-Verlagsgruppe, S. 27ff. © Alle Rechte beim Autor
- Zenetti, Lothar: Weil da ein Mensch ist, aus: Ders., Manchmal leben wir schon. Wege, die der Glaube geht © Paulinus Verlag, Trier

### Bilder

- Seite 2: © UMA/Fotolia; 6/7: © J.K./Fotolia; 9, 13/14: © Alekss/Fotolia; 11: © FWStudio/Shutterstock; 15: © suzannmeer/Fotolia; 17: © Jag\_cz/Fotolia; 19: © Orlando Bellini/Fotolia; 20/21: © Momentum/Fotolia; 23: © yuriibezrukoff/Fotolia; 24/25: © Harald Biebel/Fotolia; 27: © Lilia Rudchenko/Fotolia; 29: © food pictures studio/Fotolia; 30/31: © Tryfonov/Fotolia; 34/35: © travelwitness/Fotolia; 37: © Artur Synenko/Fotolia; 39: © RFsole/Fotolia; 40/41: © SP-PIC/Fotolia; 44/45: © Ivan Gulei/Fotolia; 48/49: © vencav/Fotolia; 51: © Anatoly Tipyashin/Fotolia; 53: © Triff/Shutterstock; 54/55: © gornjak/Shutterstock; 60: © Elenamiv/Shutterstock; 63: © Juan Jose Gutierrez/Fotolia; 64/65: © byheaven/Fotolia; 71: © Malgorzata Kistryn/Fotolia; 75: © Africa Studio/Fotolia; 76/77: © Tilio & Paolo/Fotolia; 81: © godfather/Fotolia; 82/83: © Smileus/Fotolia; 85: © dmitriy/Fotolia; 89: © CUKMEN/Fotolia; 93: © fotoaloja/Fotolia.

Wir danken allen Inhabern von Text- und Bildrechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.