

ARMIN JANS

Worte  
voller Leben

Zeitlose Weisheiten  
für das Hier und Jetzt

adeo

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Der Verlag hat sich bemüht, die Inhaber aller Rechte ausfindig zu machen. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird diese selbstverständlich in branchenüblicher Weise abgegolten.

Die zitierten Bibelstellen wurden entnommen aus:  
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe,  
© 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen,  
© 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

Copyright © 2025 adeo Verlag  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2025  
Bestell-Nr. 835399  
ISBN 978-3-86334-399-6

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter · grafikbuero-sonnhueter.de  
Umschlagmotiv: Lyubov Zaytseva / Shutterstock  
Illustrationen Innengestaltung: Teresa Fimm  
Lektorat: Dorothea Gösele  
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg  
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

[www.adeo-verlag.de](http://www.adeo-verlag.de)

# INHALT

Vorwort .....	7
---------------	---

## Leben – im Miteinander und Füreinander

Johannes Chrysostomos .....	9
Hildegard von Bingen .....	15
Ælred von Rievaulx .....	21
Teresa von Avila .....	27
Seraphim von Sarow .....	35

## Glauben – im Suchen und Finden

Ignatius von Loyola .....	41
Angelus Silesius .....	48
Matthias Claudius .....	54
William Penn .....	62
Simone Weil .....	68

## Handeln – in Würde und Hingabe

Johannes Tauler .....	74
Thomas von Kempen .....	81
Thomas Morus .....	89
John Henry Newman .....	95
Edith Stein .....	101

## Sein – im Hier und Jetzt

Anselm von Canterbury .....	109
Meister Eckhart .....	115
Franz von Sales .....	124
Gerhard Tersteegen .....	132
Rainer Maria Rilke .....	138

## Wachsen – in Vertrauen und Liebe

Mechthild von Magdeburg .....	144
Thomas von Aquin .....	151
Caterina von Siena .....	160
Novalis .....	166
Charles de Foucauld .....	172
Anmerkungen .....	182

## VORWORT

Wir sind nicht die Ersten, die glauben und zweifeln,  
die lieben und leiden, die denken und fühlen,  
die leben und sterben.

Schon lange vor uns haben unzählige Menschen Neues ent-  
deckt,  
haben sich Gedanken gemacht,  
Erkenntnisse gewonnen,  
Gott gesucht,  
Lebensweisheiten formuliert,  
Leben gelebt.

Mal sind die Sätze treffend,  
mal geheimnisvoll,  
mal sind sie geschmeidig,  
mal aufreibend,  
mal sind sie zu tief,  
mal zu hoch.

Aber eins steht fest:

Wir können immer etwas lernen ...  
wenn wir hinschauen und hinhören,  
nicht ausgrenzen und nicht „vor-urteilen“.

Wenn wir heilsame Worte aufnehmen,  
fragliche Worte bedenken,  
geheimnisvolle Worte stehen lassen,  
verirrte Worte retten, fremde Worte aushalten.

Noch ein paar Erklärungen und Tipps zum Lesen:

25 Menschen aus mehreren Jahrhunderten werden zuerst mit Bild und Kurzbeschreibung eingeführt, gefolgt von einigen nachdenkenswertem Zitaten. Diese Worte eignen sich dazu, sie bewusst zu verinnerlichen und wirken zu lassen.

Im Anschluss findest du zwei oder drei alltagsnahe Impulse zu weiteren Zitaten der jeweiligen Person. Du wirst merken: Diese Worte sind auch heute noch voller Leben.

Mich haben diese Menschen tief beeindruckt. Ihre Aussagen haben mich nachhaltig geprägt – in meiner Beziehung zu Gott und meiner Beziehung zum Leben.

Und ich wünsche auch dir beim Lesen aller dieser Worte viele neue Einsichten über Gott und die Welt.

*Armin Jans*

## JOHANNES CHRYSOSTOMOS

(349 bis 407)

**Bischof von Konstantinopel • Kirchenlehrer •  
einer der vier großen, östlichen Kirchenväter**



**Johannes Chrysostomos war einer der großen Lehrer der frühen Kirchengeschichte. Er wurde bekannt durch sein Redetalent, deshalb bekam er auch den Beinamen „Chrysostomos“ („Goldmund“).**

**Insgesamt sind von ihm mehr als 700 Predigten in schriftlicher Form erhalten.**

\* \* \*

*Wenn wir für die anderen sorgen,  
werden sie auch gut zu uns sein.<sup>1</sup>*

\* \* \*

*Was nicht zur Ehre Gottes ist,  
sollen wir auch nicht tun.<sup>2</sup>*

\* \* \*

*Die Schrecknisse der Welt verachte ich, ihrer Güter spotte ich,  
Armut fürchte ich nicht, Reichtum begehre ich nicht,  
den Tod scheue ich nicht und zu leben verlange ich nicht –  
es sei denn um eures Heiles Willen.<sup>3</sup>*



## VORTEIL:SUCHE

*Gott wollte die Menschen miteinander verbinden. So hat er es durch ein Naturgesetz geordnet, dass der Vorteil des einen vom Vorteil des anderen abhängt. Dieses Gesetz gilt in der ganzen Welt.<sup>4</sup>*

„Ein Naturgesetz“ – so verbindlich?

„In der ganzen Welt“ – so umfangreich?

Stimmt das? Könnte sein.

Denn wir alle suchen nicht selten unseren Vorteil, wollen nicht benachteiligt sein, möchten nicht verlieren. Um das zu erreichen, haben wir uns im Lauf des Lebens und durch das Vorbild anderer unterschiedliche Handlungsmuster angeeignet:

Wir setzen auf (Vor-)Urteil, weil wir so besser dastehen. Wir verachten den Bruchteil, weil wir nur das Ganze wollen. Wir sind unfähig zum Gegenteil, weil wir nur in eine Richtung denken.

So zählt nur, was uns neue Möglichkeiten eröffnet, nur, was uns Gewinn verspricht, nur, was uns weiterbringt, nur, was uns unentbehrlich macht, nur, was uns gelassener macht.

Zugegeben, der eigene Vorteil übt eine große Faszination auf uns aus – er fühlt sich erst mal gut an. Allerdings schneiden wir so die Verbindung zu unseren Mitmenschen ab: Wir profitieren einsam – und verweigern zusätzlich anderen Menschen ihren Vorteil.

Ein ganz anderes Handlungsmuster empfiehlt Chrysostomos. Er sieht einen naturgesetzlichen Zusammenhang zwischen unseren Vorteilen und denen der anderen. So kann er

an anderer Stelle darauf hinweisen, „*dass wir unseren Vorteil nicht finden, wenn wir nicht den Vorteil der Menschen suchen*“.<sup>5</sup>

Er meint damit nicht den egoistischen Vorteil, der auch ohne die Einbeziehung anderer verwirklicht werden kann. Er spricht vom Vorteil anderer, der untrennbar mit unserem Vorteil verknüpft ist.

Spielen wir das mal durch: Wir sind alle auf der Suche nach Bereicherung, möchten weiterkommen, wollen wachsen.

In der Fixierung nur auf mich selbst gewinne auch nur ich selbst.

In der Suche nach dem Vorteil anderer gewinnt allerdings nicht nur der andere.

Ich selbst profitiere, indem ich Türen öffne, die für andere bisher verschlossen waren, indem ich Beziehung ermögliche, die bisher unmöglich war, indem ich Möglichkeiten greifbar mache, die bisher unerreichbar waren, indem ich Zuneigung verschenke, die bisher nur Sehnsucht war.

Und all das ist allemal wertvoller, als einsam zu gewinnen. Im tiefsten Grund verlieren wir nicht dadurch.

Wir machen Menschen glücklicher.

Wir gewinnen Verbündete.

Wir multiplizieren Großzügigkeit.

Wir ermöglichen Gemeinschaft.

Vermutlich deshalb hat Paulus den „Chrysostomos-Rat-schlag“ ebenfalls veröffentlicht:

„*Denkt nicht an euren eigenen Vorteil, sondern an den der andere*“ (Philipper 2,4 GNB).

## NEID:LOS

Wer könnte auch wohl mehr zu beklagen sein als ein neidischer Mensch?

*Während es ihm freisteht, sich über das Glück seiner Mitmenschen zu freuen und aus dieser Freude überdies noch Gewinn zu erzielen, zieht er vor, sich zu betrüben.<sup>6</sup>*

Neid ist so alt wie die Menschheit. Die Bibel erzählt auf den ersten Seiten bereits die Geschichte der Brüder Kain und Abel. Kain war neidisch auf seinen Bruder, weil Gott dessen Opfer offensichtlich mehr schätzte als sein eigenes. Was folgte war ... Mord.

Deutlicher kann die toxische Wirkung des Neids nicht erzählt werden. Doch: Ist Neid eigentlich immer derart schädlich? Gibt es nicht auch eine „gesunde“ Seite von Neid?

Ja. Gibt es – meiner Meinung nach.

Denn Neid kann positiv sein,  
wenn er nicht zerstört,  
wenn er in Bewunderung gewandelt wird,  
wenn er Ansporn auslöst,  
wenn er Innovation lehrt,  
wenn er Veränderungsbereitschaft fördert.

Neid ist ein Gefühl – und kein Gefühl ist grundsätzlich schlecht, aber jedes Gefühl kann giftig werden. Leider wird Neid viel zu selten „positiv“ ausgewertet. Und dann geschieht das, warum Neid in der Kunstgeschichte oft als Monster dargestellt wird: Er zerfrisst sich selbst von innen.

Das Ergebnis: Wir werden unzufrieden, ärgerlich, verbittert, ungerecht.

Ein weiteres Ergebnis: Wir treten ungewollt ein in einen Wettkampf mit anderen. Wir prahlen und protzen, obwohl das überhaupt nicht zu uns passt. Wir geben alles (und alles auf), um genauso gut (oder besser) dazustehen.

Das ist anstrengend,  
kostet Kraft, macht krank,  
fördert Schadenfreude und  
produziert Heuchelei.

Unser Blick wird finster ... und irgendwann blicken wir nicht mehr, wer wir eigentlich sind. Wir verlieren uns selbst aus dem Blick – unser Glück und unsere Fähigkeiten. Aus diesem Grund warnt Jesus so eindringlich vor Neid:

*„Wenn dein Auge durch Neid oder Habgier getrübt ist, ist deine ganze Erscheinung finster“ (Matthäus 6,23 GNB).*

Deshalb:

Konzentriere dich auf das, was du hast,  
was du kannst, was dir gelingt, wer du ohne andere bist.  
Sei dankbar. Mach dir bewusst, wie beschenkt du bist.

Und wenn du mal wieder neidisch wirst: Finde heraus, was in deinem Leben wirklich wesentlich und wirklich wahr ist. Entdecke deine Motive und deine Sehnsüchte. Gönn dir den schonungslosen und freundlichen Blick auf dich selbst – und gönne anderen ihr Glück.

# HILDEGARD VON BINGEN

(1098 bis 1179)

**Äbtissin • Dichterin • Komponistin • Verfasserin natur-  
und heilkundlicher Schriften • Mystikerin**



**Hildegard von Bingens Werke befassen sich mit der Ganzheit der Schöpfung und der Einheit mit dem Schöpfer.**

**Sie benannte schon zu ihrer Zeit die Auswirkungen des menschlichen Handelns auf die Schöpfung.**

**Hildegard verfasste wichtige natur- und heilkundliche Schriften. Darin katalogisierte sie rund 300 Pflanzen und Bäume – und erklärte ihren Nutzen für unterschiedliche Krankheiten.**

\* \* \*

*Die Seele ist wie der Wind, der über die Kräuter weht,  
und wie Tau, der auf die Gräser träufelt,  
und wie Regenluft, die wachsen macht.  
Genauso ströme der Mensch sein Wohlwollen aus  
auf alle, die da Sehnsucht tragen!  
Ein Wind sei er, indem er den Elenden hilft,  
ein Tau, indem er die Verlassenen tröstet,  
und Regenluft, indem er die Ermatteten aufrichtet  
und sie mit der Lehre erfüllt wie Hungernde,  
indem er ihnen seine Seele gibt.<sup>7</sup>*

\* \* \*

*Jedwede Kreatur hat einen Urtrieb  
nach liebender Umarmung.<sup>8</sup>*

\* \* \*

## **KRANKHEITS:URSACHE**

*Was kränkt, macht krank.<sup>9</sup>*

Jeder wurde schon mal gekränkt. Keiner wird im Leben davon verschont. Deshalb wissen wir alle:

### **Die Wirkungen von Kränkungen sind zerstörerisch.**

In schlimmen Fällen führen sie  
zu Verletzung,  
zu Verbitterung,  
zu Verbrechen.  
Zu Kriegen,  
zu Krisen,  
zu Krankheit.

### **Die Werkzeuge von Kränkungen sind vielfältig.**

Ausgrenzung von Zugehörigen,  
Auslieferung von Vertrauten,  
Ausbremsen von Kreativen.  
Verletzung von Gefühlen,  
Verhinderung von Zuwendung,  
Verweigerung von Recht.

### **Jeder Gekränkte kämpft mit den Auswirkungen von Kränkungen.**

Innerlich und äußerlich,  
gedanklich und tätig,  
seelisch und körperlich.  
Das schlägt aufs Gemüt und springt nicht selten in den

Körper: Der Nacken zieht, weil die Angst dort sitzt. Der Rücken schmerzt, weil schwere Ablehnung getragen wird. Der Kopf sticht, weil die gekränkten Gedanken nicht zur Ruhe kommen. Der Magen brennt, weil Ärger geschluckt und Aufregung gefressen wird. Der Schwindel kommt, weil Konflikte das Leben aus dem Gleichgewicht bringen.

Was kränkt, macht krank. Es sei denn ...

Es sei denn, es gelingt, die Kränkung zu überwinden und zu wandeln. Dazu musst du wissen: Kränkungen sind Botschaften ... mal wortreich, mal aktionsreich.

Ich kann hinhören – oder weghören,  
kann verinnerlichen – oder vernachlässigen,  
kann aussitzen – oder ansprechen,  
kann verheimlichen – oder veröffentlichen,  
kann hart werden – oder verwundbar bleiben,  
kann abschließen – oder offenbleiben.

Immer das Zweite ist meine Chance.

Und was ich aus Erfahrung nicht verschweigen kann:

Verzeihung, Vergebung, Entschuldigung sind die wirksamsten und edelsten Heilmittel bei Kränkungen. Vermutlich beten deshalb rund um die Welt Menschen: „*Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern*“ ... mal behutsam, mal mühsam, mal furchtsam – aber immer heilsam.



## LEBENS:VERBINDUNG

*Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden,  
und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten.<sup>10</sup>*

Alle miteinander verbunden ... alle voneinander gehalten. Alles miteinander verwoben ... alles voneinander abhängig.

Das hört sich schön an. So einheitlich, so gemeinschaftlich, so beziehungsvoll. Das liegt daran, meint Hildegard von Bingen, dass der Hauptgedanke Gottes in der Schöpfung der Gedanke der Beziehung ist:

Wir alle haben den gleichen Ursprung, haben alle die gleiche Wurzel, haben alle den gleichen Schöpfer.

Der Schöpfer schenkt uns die Natur als Schönheitsgeber, als Genussgarant und Lebensermöglicher. Und wir sind Teil dieser Schöpfung, in Beziehung mit allem Geschaffenen, verbunden mit allen Geschöpfen. Vernachlässigen wir dieses Gottesgeschenk,

verblasst die Schönheit,  
leidet der Genuss,  
stirbt das Lebendige.

Wie aber zeigt sich schöpferische Verbundenheit im Alltag?

Durch unser Verhalten, mit dem wir andere halten? Durch unsere Unterstützung, mit der wir andere stützen? Durch unser Leidtragen, mit dem wir andere tragen?

Auf jeden Fall.

Noch etwas:

Fest steht für Hildegard von Bingen, dass wesenhafte Verbundenheit auf lange Sicht nur überlebt, wenn sie von Verantwortlichkeit getragen wird. Sie hat diesem Thema eines ihrer großen Werke gewidmet: „Der Mensch in der Verantwortung“ (Liber vitae meritorum). Darin erklärt sie sieben „Tugendkräfte“: schuldbewusste Herzensreue, situatives Urteilsvermögen, geerdete Demut, heilende Seelenkraft, innere Welt-Distanz, freiwilliger Gehorsam und herzliche Barmherzigkeit. Das alles gehört für sie zu einem verantwortlichen Leben.

Schauen wir die Begriffe etwas intensiver an, entdecken wir: Alle sprechen davon, Eigenes loszulassen und Fremdes zu umarmen. Darin zeigt sich verantwortliches Handeln. Davon leben Beziehungen. Dadurch bleiben Menschen verbunden.

Der Dreiklang menschlicher Beziehungen lautet also:

Miteinander verbunden.

Voneinander gehalten.

Füreinander verantwortlich.

So ist das.