



# Vom guten Leben

Am vergangenen Donnerstag ist mir – Ihnen auch? – zusammen mit den „Dolomiten“ eine Werbekarte ins Haus geflattert. Nun liegt sie vor mir, im linken Schreibtisch-Eck, und lädt zum Besuch der Bozner Herbstmesse ein. Ihr Slogan spricht an: „Einfach. Bewusst. Leben.“ Einfachheit – wer möchte in diesen komplizierten Zeiten nicht mehr davon! Die Dinge bewusst angehen – das wäre doch eine sinnvolle Einstellung! Leben, glücklich sein – unser aller Wunsch! „Einfach. Bewusst. Leben.“ – nicht unbedingt etwas, was Märkte und Messen bieten, wo die Angebote kaum zu überblicken sind, jeder Aussteller Aufmerksamkeit will und man sich als Besucher in der Masse verliert – kurzum: wo viel los ist und es laut zugeht, Hektik pur!

„Einfach. Bewusst. Leben.“ – eher ein Lebensprogramm für alle, denen Spiritualität wichtig ist, und für jene, die religiös sind – wobei Ersteres nicht notwendigerweise mit Letzterem

zusammenhängt: Manche behaupten, man könne ein spiritueller Mensch sein, ohne an Gott zu glauben. Wie dem auch sei! Spiritualität, wie ich sie verstehe, leitet an, achtsam mit

sich umzugehen; auch an den Nächsten und Übernächsten, z.B. die Generation nach uns, zu denken; mit der Natur verbunden zu bleiben; zu wissen, was im Leben zählt, und den Alltag daran auszurichten. Spiritualität hat eine Ahnung: Es muss mehr als alles geben! Und sie hat eine Botschaft: Komm zum Wesentlichen! Damit hilft sie leben – besser, vielleicht sogar gut.



SHUTTERSTOCK

„Spiritualität hat eine Ahnung: Es muss mehr als alles geben! Und sie hat eine Botschaft: Komm zum Wesentlichen!“

**Prof. Alexander Notdurfter,**  
Dekan der  
Phil.-Theol.  
Hochschule  
Brixen



INGRID HEISS