

Leseprobe



Einfach glücklich leben

Lebensregeln, die guttun

128 Seiten, 12 x 17,5 cm, gebunden, durchgehend farbig,
mit zahlreichen Illustrationen

ISBN 9783746270029

Mehr Informationen finden Sie unter 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 2026



benno

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

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-7002-9

© 2026 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9-11,
04159 Leipzig; service@st-benno.de
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text und Data-Mining im Sinne
§ 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher ver-
boten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training
und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen
KI-Systemen, verwendet werden.

Zusammenstellung: Ingrid Dlugos, Leipzig
Covermotiv: © [shutterstock.com/Rednex](https://www.shutterstock.com/Rednex)
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (E)

Inhalt

Die Weisheit des Glücks	6
Die Achtsamkeit und das Glück	24
In der Dankbarkeit liegt das Glück	44
Warmherzigkeit ist die Quelle allen Glücks	64
Der Frieden ist das Geheimnis des Glücks	80
Dem Glücklichen schlägt keine Stunde	102
Quellenverzeichnis	126



Die Weisheit des Glücks

Glücklich

wer der Härte des Lebens nicht ausweicht
um sogar im Kargen und Abgebrochenen
die ewigen Kunst werke 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

Höre auf, Dinge anzuhäufen,
wenn dir dein Leben gelingen soll.
Die Ansammlung von materiellen Gütern
ist nur eine Karikatur des Glücks.
Sie zersplittert und belastet den Geist.
Werde wieder leicht!

Tibetische Weisheit

Der Mensch braucht für sein Glück
nicht nur Freude, sondern auch Hoffnung,
das Wagnis und die Veränderung.

Bertrand Russell



Glück ist das Resultat einer inneren Reifung.
Es hängt ganz alleine von uns selbst ab,
um den Preis einer geduldigen Arbeit,
die wir Tag für Tag verfolgen.
Auf lange Sicht sind das Glück und das Unglück
eine Lebensweise oder eine Kunst des Lebens.

Matthieu Ricard

Ich glaube,
der Zweck unserer Existenz
ist Glücklichkeit.

XIV. Dalai Lama



Wir beurteilen das Glück zu sehr
seinem Schein nach:
Wir erblicken es da,
wo es am wenigsten vorhanden ist,
wir suchen es dort,
wo es gar nicht sein kann.

Jean Jacques Rousseau

Wenn der Mensch nur danach streben würde,
glücklich zu sein, so wäre dies nicht so schwierig,
aber er strebt danach, glücklicher zu sein als andere,
das aber ist fast immer schwierig,
denn es scheint uns, dass andere glücklicher sind,
als das in Wirklichkeit der Fall ist.

Charles de Montesquieu

Das Brot des Glücks

Es lebte einmal ein alter und weiser König. Er hatte all die Jahre seines Lebens hindurch sein Volk mit Liebe und Weisheit regiert. Nun fühlte er, dass seine Zeit gekommen war, und er dachte voller Sorge an das, was nach seinem Tod mit seinem Volk und Land geschehen sollte. Da rief er seinen Sohn zu sich, den einzigen, und sprach zu ihm. „Mein Sohn, meine Tage sind gezählt!

Geh du deshalb in die Welt hinaus und suche das Brot des Glücks, denn nur wenn du deinen Untertanen das Brot des Glücks geben kannst, werden sie satt werden, und du wirst ihnen ein guter König sein.“

So ging der Prinz in die Welt hinaus und suchte das Brot des Glücks. Aber in welche Backstube er auch schaute, in welchem Laden er auch nachfragte, niemand kannte das Brot des Glücks. Der Prinz war verzweifelt. Niemand wusste vom Brot des Glücks, niemand hatte auf seine Frage eine Antwort. Als er in seiner Angst und Sorge dasaß, kam ein Kind des Weges und schaute ihn an: „Du hast Hunger“, sprach es und reichte ihm ein Stück Brot. „Da nimm, ich habe nicht mehr, aber mit dir will ich teilen.“ Der Prinz nahm das Brot, und sogleich

verschwand seine Not, als sei sie nie dagewesen. „Das Brot des Glücks!“, rief er. „Du hast das Brot des Glücks. Schnell, gib mir mehr davon! Wo hast du es her?“ „Das ist das Brot, das meine Mutter heute morgen gebacken hat. Sie gab es mir, damit ich keinen Hunger zu leiden brauche. Du hattest Hunger, und so teilte ich mit dir.“ „Das ist alles?“, fragte der Prinz. „Ist es kein besonderes Brot?“ „Nein, es ist wie jedes andere Brot, aber weil es zwischen dir und mir geteilt wurde, ist es für dich das Brot des Glücks geworden.“

Da erkannte der Prinz, wo das Brot des Glücks für alle Zeit zu finden war. Er kehrte zu seinem Vater zurück und erzählte ihm, wie er das Brot des Glücks gefunden und wie es ihm geholfen hatte, mit seiner Verzweiflung fertigzuwerden. Von da an wusste der Vater, dass der Prinz genau wie er selbst das Reich mit Liebe und Weisheit regieren würde alle Tage seines Lebens.

Sr. Aurelia Spendel OP



*Wenn ich das Glück
umschreiben wollte,*

würde ich vielleicht sagen,
es bestehe für den Schmied im Schmieden,
für den Seemann in der Seefahrt,
für den Reichen in der Mehrung seines Reichtums
– und so hätte ich nichts gesagt,
was dir etwas Neues mitteilte.

Und im Übrigen bestünde das Glück
für den Reichen zuweilen in der Seefahrt,
für den Schmied in der Mehrung seines Reichtums
und für den Seemann im Nichtstun.

Wenn du das Wort begreifen willst,
musst du es als Lohn und
nicht als Ziel verstehen,
denn sonst hat es
keine Bedeutung.

Antoine de Saint-Exupéry

Die meisten Menschen machen das Glück zur Bedingung. Aber das Glück findet sich nur ein, wenn man keine Bedingungen stellt.

Arthur Rubinstein

Das Vergleichen ist das Ende des Glücks –
und der Anfang der Unzufriedenheit.

Søren Kierkegaard



Auf der Suche nach Glück

Rabbi Chajim von Zans pflegte zu sagen, dass die meisten Menschen hin- und hereilen, immer im Kreis herum auf der Suche nach dem Glück und der Jagd nach Reichtum, und enttäuscht sind, wenn sie weder das eine noch das andere finden. „Vielleicht wäre es besser, wenn sie einmal einhielten und dem Glück erlaubten, sie dort zu finden, wo sie sind.“

Aus dem Chassidismus



Es gibt zwei Wege, um glücklich zu sein:
Wir verringern unsere Wünsche
oder vergrößern unsere Mittel.
Wenn du weise bist,
wirst du beides gleichzeitig tun.

Benjamin Franklin

„*Mensch* am Ziel“ aber heißt einer deswegen,
weil er die Glückseligkeit schon erreicht hat.

Thomas von Aquin

Es macht den Wert und das Glück
des Lebens aus, in etwas Größerem
aufzugehen, als man selbst ist.

Pierre Teilhard de Chardin

Man sollte nicht sprechen von der Kunst,
glücklich zu sein, sondern von der Kunst,
sich glücklich zu fühlen.

Marie von Ebner-Eschenbach

Das Glück besteht darin, dass man für andere lebt.
Das Bedürfnis danach ist in den Menschen hinein-
gelegt, also ist es berechtigt.
Sucht man dieses Bedürfnis auf selbstsüchtige Weise
zu befriedigen, strebt man nach Reichtum, Ruhm,
Wohlleben, Liebe, dann kann es geschehen, dass äuße-
re Umstände es unmöglich machen, diesem Streben
genugzutun.

Mithin sind eben diese Wünsche und Bestrebungen
unberechtigt, nicht aber das Bedürfnis nach Glück.
Welche Wünsche und Bedürfnisse können demnach
zu jeder Zeit und ohne alle Rücksicht auf äußere Um-
stände befriedigt werden?
Das Bedürfnis nach Liebe zu den anderen,
nach Selbstverleugnung!

Lew Tolstoi



Dem Tapferen sind
Glück und Unglück wie seine rechte und linke Hand;
er bedient sich beider.

Katharina von Siena

Es gibt nur einen Weg zum Glück
und der bedeutet,
aufzuhören mit der Sorge um Dinge,
die jenseits unseres Einflussvermögens liegen.

Epiket



Auch der Stolzeste nimmt gern
vom Glück ein Geschenk an.

Lebensweisheit

Immer die kleinen Freuden aufpicken, bis das große
Glück kommt. Und wenn es nicht kommt,
dann hat man wenigstens die kleinen Glücke gehabt.

Theodor Fontane

Will das Glück nach seinem Sinn
dir was Gutes schenken,
sage Dank und nimm es hin
ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
möge dir gelingen.

Wilhelm Busch

QUELLENVERZEICHNIS

Texte

- Adalbert Ludwig Balling, *Glücklich ist einer ...* © Alle Rechte beim Autor
Phil Bosmans, *Ein glücklicher Mensch verliebt sich ...* Aus: Phil Bosmans, *Worte zum Menschsein. Ausgewählt und aus dem Niederländischen übertragen von Ulrich Schütz* © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2. Auflage 2007, S. 40f
Phil Bosmans, *Heute ist der Tag, um glücklich zu sein.* Aus: Phil Bosmans, *Applaus für das Leben. Aus dem Niederländischen übertragen von Ulrich Schütz* © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2007
Ernst Ferstl, *Die Kunst eines erfüllten Lebens ...* © Alle Rechte beim Autor, www.gedankengut.at
Hermann Hesse, *Eines Morgens erwachte ich ... keiner Steigerung verlangte.* Aus: Hermann Hesse, *Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels. Band 14: Betrachtungen und Berichte 1927-1961* © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2003. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.
Kurt Marti, *Glückwünsche.* Aus: Kurt Marti, *Ungrund Liebe: Klagen, Wünsche, Lieder* © 2004 by Radius Verlag, Alexanderstr. 162, 70180 Stuttgart
Hermann Multhaupt, *Die Lebensregeln von Baltimore.* Aus: Hermann Multhaupt, *Die Quelle des Glücks*, 2005, St. Benno Verlag GmbH, Leipzig © Alle Rechte beim Autor
Leo Nowak, *Wie oft sagen wir ...* Aus: Leo Nowak, *Gib die Hoffnung nicht auf*, St. Benno Verlag GmbH, Leipzig © Alle Rechte beim Autor
Hans R. Pruppacher, *Gott ist näher als du denkst*, 2007, St. Benno Verlag GmbH, Leipzig © Alle Rechte beim Autor
Gerhard Schöne, *Das Glück.* © Alle Rechte beim Autor
Uwe Seidel, *Leite uns zu unserem Glück.* Aus: Hanns Dieter Hüsch/Uwe Seidel, *Das kleine Buch zum Glück*, Seite 12, 2018/8 © tvd-Verlag Düsseldorf, 2001
Uwe Seidel, *Dein Glück.* Aus: Hanns Dieter Hüsch/Uwe Seidel, *Das kleine Buch zum Glück*, Seite 30, 2018/8 © tvd-Verlag Düsseldorf, 2001
Stefanie (Aurelia) Spendel, *Das Brot des Glücks.* Aus: dies., *Leben und Freude nach Gottes Wort. Gottesdienste für Familien, Lesejahr B.*, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 1984, Seite 207f. © Alle Rechte bei der Autorin
Pierre Stutz, *Glücklich* © Pierre Stutz, www.pierrestutz.ch
Henry G. Tietze, *Der Geist kann Freude gedeihen lassen*, aus: Henry G. Tietze, *Glück ist keine Glückssache.* © 1996, Ariston Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Paul Weismantel, *Welch ein Glück* © Alle Rechte beim Autor
Hans Conrad Zander, *Ums Jahr 280 lief durch Ägypten.* Aus: Hans Conrad Zander, *Kleine Frühstückswisheiten*, erschienen im Patmos Verlag Düsseldorf. © Alle Rechte beim Autor.

Der Verlag hat sich bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.

Bilder

S. 6: © stock.adobe.com/Nikole; S. 8/9, 59, 68, 74, 100, 101, 121: © stock.adobe.com/Nataliya Kunitsyna; S. 11: © Natali Mias/shutterstock.com; S. 13: © Anastasia Lembrik/shutterstock.com; © Trilisti/shutterstock.com; S. 14: © stock.adobe.com/Александра Низенко; S. 17: © stock.adobe.com/olegganko; S. 18: © stock.adobe.com/Нина Михайлюта; S. 21: © Le Panda/shutterstock.com; S. 22, 48/49: © stock.adobe.com/Aspect_Studio; S. 24, 36/37: © stock.adobe.com/zzorik; S. 26: © stock.adobe.com/Fefelova Yana; S. 28/29: © stock.adobe.com/Elena Valetto; S. 31: © Anastasia_Nio/istockphoto.com; S. 33: © stock.adobe.com/Ricardo Costa; S. 34, 92: © stock.adobe.com/Brelena; S. 38, 113: © stock.adobe.com/Julia; S. 41, 43, 70, 71, 104: © stock.adobe.com/Anna Nekotangerine; S. 44/45: © stock.adobe.com/lisima; S. 47: © stock.adobe.com/kichigin19; S. 52: © stock.adobe.com/Mimomy; S. 56, 65: © stock.adobe.com/인혜 갈; S. 54: © stock.adobe.com/DariaBer; S. 61: © stock.adobe.com/bentoe; S. 62: © stock.adobe.com/aloska; S. 64: © stock.adobe.com/tanyastock; S. 66: © stock.adobe.com/cosmicanna; S. 67: © stock.adobe.com/The_AI_Revolution; S. 73: © stock.adobe.com/sirisakboakaew; S. 76: © stock.adobe.com/Galina; S. 78: © stock.adobe.com/daria; S. 80: © stock.adobe.com/ChinnishaArts; S. 81, 82: © stock.adobe.com/Iryna Buzivska; S. 84: © stock.adobe.com/Teerawan; S. 85: © stock.adobe.com/Salnikova; S. 87: © stock.adobe.com/knopazyzy; s. 91: © stock.adobe.com/Irina Bort; S. 95: © stock.adobe.com/sevector; S. 97: © stock.adobe.com/Insdes; S. 98: © stock.adobe.com/Larisa; S. 102: © stock.adobe.com/angela0982; S. 103: © stock.adobe.com/Lia; S. 105: © stock.adobe.com/makikazamai; S. 106/107: © stock.adobe.com/perori; S. 109: © stock.adobe.com/sean; S. 110: © stock.adobe.com/wulano; S. 114: © stock.adobe.com/Xenia; S. 115: © stock.adobe.com/TanyaOak; S. 117: © stock.adobe.com/Paint_art; S. 118/119: © stock.adobe.com/Tatsiana; S. 122: © stock.adobe.com/Tinkerfrost; S. 124: © stock.adobe.com/MdBaki.