

Ordenskorrespondenz 2026

Helmut Schlegel - Andrea Freund,

Dein größter Schatz sind deine Werte.

Ein spirituelles Praxisbuch für Menschen in und mit Verantwortung.

Echter Verlag, Würzburg, Februar 2026, 200 S., € 22, ISBN: 978-3-429-06871-4



Das Titelblatt des Buches zeigt ein sprechendes Symbol: eine offene Muschel, in der eine große Perle sichtbar wird. Bücher, die eine Frau und ein Mann gemeinsam verfassen, zeichnen sich oft durch eine eigene Ganzheitlichkeit aus. Das «spirituelle Praxisbuch» vereint nicht nur den weiblichen und den männlichen Blick auf das Leben, sondern auch die Erfahrungswelten einer Heilpraktikerin (*1962) und eines Franziskaners (*1943), der sich als Meditationslehrer und Exerzitienbegleiter einen Namen gemacht hat.

Das Autorenduo richtet sich mit 24 spirituellen Grundwerten an Menschen, die ihr eigenes Leben bewusst gestalten wollen oder die in wirtschaftlichen Unternehmen bzw. in sozialen, kirchlichen und staatlichen Einrichtungen Verantwortung tragen. Andrea Freund und Helmut Schlegel sprechen dabei «aus der Praxis und für die Praxis» (8). Ihr Buch ist nicht als Ratgeber konzipiert, der sich schnell lesen und gezielt

konsultieren lässt, sondern zeichnet eine Übungsweg vor, der sich durch ein volles Jahr zieht. Die Auseinandersetzung mit und die Aneignung von Werten ist mit täglicher Meditation, wöchentlicher Reflexion, monatlichen Auswertungstagen und vier Oasentagen zu Beginn jeder Jahreszeit verbunden. Ein erster Teil versteht Spiritualität als «Immunsystem des Geistes» und buchstabiert dazu sieben Grundwörter durch: JA – MIT – FÜR – IN – JETZT – NICHTS – UND. Dabei kommen Franz von Assisi und Viktor Frankl als Lehrer des einfachen, freien und sinnerfüllten Lebens in den Blick, ergänzt mit einem Blick auf das Medizinrad indigener amerikanischer Kulturen, das den folgenden Darlegungen ein Modell für eine ganzheitliche Schau der persönlichen und universalen Realität liefert (11-43).

Der Hauptteil des Buches ordnet 24 spirituelle Grundwerte den vier Sektoren des Medizinrades zu, die wiederum auf vier Jahreszeiten und die alles verbindende innere Mitte verweisen. Je sechs Grundwerte werden jedem der vier «Praxisfelder» zugeteilt. Dem Osten, der mit der Farbe Gelb für den Sonnenaufgang, Frühling, Geburt, Licht und Klarheit steht, sind die Werte *Anfängergeist* (der aus dem Zen-Buddhismus stammt), *Achtsamkeit*, *Echtheit*, *Inspiration*, *Urvertrauen* (für Religiöse: Gottvertrauen) und *Zuversicht* zugeordnet. Das Praxisbuch skizziert jeden Wert mit einem kurzen Einstieg, bietet dann konkrete Impulse zu Reflexion und Übungen, verweist auf inspirierende Persönlichkeiten und lässt am Ende jeweils «Raum zum Zeichnen, Schreiben, Gestalten». Wie weit sich das Spektrum spannt, zeigt sich beispielsweise an den Vorbildern für den Wert der Echtheit oder Authentizität: Als inspirierende Persönlichkeiten sind hier Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Tina Turner, Franz von Assisi und Alexei Nawalny aufgeführt (64-65). Das zweite Praxisfeld erstreckt sich in derselben Struktur mit der Farbe Rot durch die Sommermonate (87-124), das dritte mit der Farbe Blau durch den Herbst (125-164) und das vierte mit der Farbe Weiß durch den Winter (165-202). Der Weg

endet sinnigerweise mit dem Wert *Nachhaltigkeit*: Den Beginn setzt hierzu eine Alltagsszene auf einem orientalischen Markt, gefolgt von grundlegenden Gedanken, praktischen Reflexionsfragen und Übungen, um mit einem Despacho-Ritual aus der Inkakultur zu schließen. Das Buch endet mit zehn Anmerkungen und 20 weiterführenden Lesetipps, woraus auch deutlich wird, dass das Autorenduos aus der eigenen Praxiserfahrung als seiner wichtigsten Quelle schöpft.

Niklaus Kuster