



Das Leben umarmen

Anselm Grün

VIER TÜRME

Inhalt

Beglückend	
	7
Das Leben ist schön	
	9
Fest verwurzelt und doch frei	
	27
Nicht perfekt und doch vollkommen	
	43
Wege und Umwege	
	65
Vom Älterwerden	
	87
Das Leben umarmen	
	105





Beglückend

Das Leben zu umarmen bedeutet für mich, das Schöne zu umarmen, das mir in der Natur oder in der Kunst begegnet. Ich nehme das Schöne in mich auf, damit es mich in Berührung bringt mit dem Schönen in mir, mit der inneren Heimat, zu der es mich führen möchte.

Das Leben zu umarmen bedeutet für mich aber auch, den vergangenen Tag, das vergangene Jahr, meine bisherigen Lebensjahre zu umarmen. Wenn ich mein Leben umarme, schaue ich dankbar darauf. In dieser dankbaren Umarmung verwandelt sich alles, was mich bedrängt und überfordert hat, in den Reichtum meines Lebens. Alles, was ich erlebt habe, gehört zu mir. Es macht mich innerlich wertvoll und reich.

Am Ende eines Vortrags lade ich die Menschen gerne ein, aufzustehen und die Hände über der Brust zu kreuzen, sich selbst zu umarmen. Das Kreuz ist ein Bild für alle Gegensätze, die wir in uns finden. So umarme ich das Starke und Schwache in mir, das Gesunde und das Kranke. Maria um-

armt ihr Kind auf der Flucht nach Ägypten. So umarme ich in mir das verletzte Kind, das verlassene, übersehene, nicht genügende Kind. Der Engel umarmt das Kind, um es vor Gefahren zu schützen.

Anstatt gegen das Leben zu rebellieren, das uns zugemutet wird, ist es besser für uns, es zu umarmen. Dann erleben wir die Welt und das Leben nicht mehr als feindlich und bedrohlich. Es wird vielmehr ein Teil von uns, es wird verinnerlicht und verliert daher das Bedrängende.

Es ist unsere Entscheidung, ob wir über das Leben jammern, das uns zugemutet wird, oder ob wir es umarmen. Wenn wir es umarmen, wird es verwandelt und wir kommen in Berührung mit unserem wahren Selbst, mit dem heiligen Raum in uns, zu dem das Bedrängende der Welt keinen Zutritt hat, in dem wir frei sind von den Erwartungen und Bewertungen der Menschen, in dem wir ganz wir selbst sind, ohne Druck, uns behaupten oder rechtfertigen zu müssen.

So wünsche ich Ihnen, dass die Gedanken dieses Buches Ihnen helfen, Ihr Leben zu umarmen und so in unserer stürmischen Zeit das Schöne und Beglückende zu erleben, das in uns ist und das uns auch von außen begegnet, wenn wir dafür offen sind.

Ihr

P. Anselm Grün

Das Leben ist schön



*D*ie Seele nährt sich von dem, an dem sie sich freut«, sagt Augustinus. Wir werden nicht nur durch das genährt, was wir essen. Die Freude an den Dingen ist die eigentliche Nahrung, die unsere Seele nährt. Von der Freude wird die Seele satt. Sie wird so stärker und kraftvoller.

Die Freude hat eine therapeutische Funktion. Sie macht den Menschen innerlich gesund, sie schenkt ihm Lebendigkeit und Lust. Sie führt ihn aus der Vereinzelung heraus, in die ihn die einengende Angst gedrängt hat, und führt ihn zur Solidarität mit den Menschen.

Freude bringt in uns etwas in Bewegung. Sie ist eine heilende und anregende Kraft. Sie erzeugt Lebendigkeit, und sie treibt zu einem Handeln an, das auch für andere Menschen heilsam ist.

»Freude ist der Ausdruck eines erfüllten Lebens«, meint der griechische Philosoph Aristoteles. Die intensivste Freude empfindet der, der seine Fähigkeiten verwirklicht und dessen Aktivität durch keine inneren oder äußeren Blockaden behindert wird. Wer sein Leben selbst gestaltet und wer kreativ ist, der erlebt auch Freude.

*I*ch kann mich bewusst für die Freude entscheiden oder aber für das Jammern über alles, was schwierig ist. Die Entscheidung zur Freude überspringt die negativen Aspekte des Lebens nicht. Aber sie bleibt nicht bei der Dunkelheit stehen. Sie sieht auch im Dunkeln noch ein Licht leuchten. Sie sucht nach dem Licht in allem, was uns begegnet.

Freude ist Ausdruck von Lebendigkeit und Lebensfülle. Sie ist Ausdruck eines Lebens, das wir mit aller Leidenschaft leben und in dem wir alle unsere Fähigkeiten entfalten, die Gott uns geschenkt hat.

Freude ist Ausdruck des inneren Einklangs, des Ausgesöhntseins mit sich selbst. Freude ist eine Entscheidung für das Leben, das man lebt. Man will kein anderes und schielt nicht nach dem Leben der anderen.

Freude hat auch mit der Entscheidung zu tun: Ich entscheide mich für mich selbst. Ich erlaube mir, so zu sein, wie ich bin. Ich höre auf, mich ständig zu entwerten, mich mit anderen zu vergleichen. Ich bin ich. Ich bin von Gott geschaffen. Ich bin Gottes geliebter Sohn, Gottes geliebte Tochter.

*D*em Menschen, der einen Blick für die Schönheit der Schöpfung hat, bieten sich täglich tausend Gelegenheiten zur Freude. Schon wenn ich in der Frühe das Fenster öffne, kann ich mich an der frischen Luft freuen, die mein Zimmer durchdringt. Oder wenn die Sonne gerade aufgeht, kann ich mich am milden Morgenrot freuen.

Ich kann mich freuen am schönen Weg, an der Stille, die der Wald mir schenkt. Ich nehme den Geruch des Waldes oder der Wiese wahr, ich freue mich an der Lebendigkeit, die mich umgibt, am Zwitschern der Vögel, am Rauschen des Waldes, am leisen Wehen des Grases, an den Grillen, die zirpen. Es kommt nur darauf an, dass ich ganz im Augenblick bin und bewusst die Natur wahrnehme. Dann gibt es genügend Gründe, mich zu freuen.

Die Schönheit der Schöpfung erzeugt von selbst in uns Freude. Aber es braucht auch die Offenheit dafür. Wenn ich bewusst die Schönheit der Schöpfung wahrnehme und mich daran freue, dann ist das gesundheitsfördernd, dann tut das nicht nur dem Leib, sondern auch der Seele gut, dann werden meine Augen leuchten, und das Leben in mir blüht auf.

Wir können das Leben schöner machen. Wir begegnen nicht nur der schönen Schöpfung. Wir sind auch selbst Schöpfer des Schönen. Wir können diese Welt schön machen, in ihr eine Spur der Schönheit eingraben. Und damit können wir einen wesentlichen Beitrag leisten zur Humanisierung der Welt, aber auch zur gesundheitlichen Vorsorge für die Menschen. Denn das Schöne bringt den Menschen in Berührung mit dem Heilen und Schönen in seiner Seele. Das Schöne ist heilsam für unsere Seele.

Ich habe mich immer wieder gefragt, wie das Schöne auf mich wirkt, was es mit meiner Seele und mit meinem Leib macht. Und ich habe festgestellt, dass das Schöne wie ein Zufluchtsort der Seele ist, an dem sie mitten in den Turbulenzen dieses Lebens ausruhen kann.

Für mich ist die Hinwendung zum Schönen eine Rückgewinnung des Trostes in unserer irdischen Existenz mit all den Bedrohungen und Gefährdungen, denen wir ausgesetzt sind. Gerade wenn ich mich ganz der Arbeit an dieser Welt verschreibe, brauche ich das Schöne als Zufluchtsort der Seele und als Trost mitten in all der Trostlosigkeit, der ich in den Gesprächen mit Menschen manchmal begegne.

*F*ür manche, die sonst eher Probleme mit der Kirche oder mit dem christlichen Glauben haben, ist das Schöne der Ort, an dem sie Gott erfahren oder zumindest offen sind für die Spur, die Gott in die Welt eingegraben hat. So ist das Schöne heute in unserer säkularisierten Welt der Ort, an dem wir uns über Glauben und Unglauben unterhalten können. Für viele kann es ein weltlicher Zugang zur Spiritualität sein.

Schönheit ist jedoch mehr als die äußere Erscheinung. Ein Körper ist schön, wenn sich eine schöne Seele darin ausdrückt. Und letztlich ist ein Mensch schön, wenn er sich liebevoll anschaut. Denn das Wort »schön« hängt auch mit dem Wort »schauen« zusammen. Schönheit hat immer auch mit Liebe zu tun. Nur wer sich selbst liebevoll anschaut, ist schön. Wer sich selber hasst, ist hässlich.

Das gilt auch für die Beziehung zu anderen: Wer andere hasst, macht sie hässlich und wird selber dabei hässlich. Und wer andere liebevoll anschaut, der entdeckt ihre Schönheit. Die Schönheit ist im anderen. Aber es braucht auch eine Bereitschaft von unserer Seite, diese Schönheit wahrzunehmen. Und die eigentliche Bedingung, um Schönheit im anderen wahrzunehmen, ist die Liebe, der liebevolle Blick auf ihn.

*O*b wir etwas als schön empfinden, hängt allein von unserem Urteil ab. Aber das Schöne hat aus sich heraus keine heilende Wirkung. Nur wenn wir etwas als schön empfinden, tut es uns gut. Letztlich legen wir nur unser Gefühl von Schönheit in die Dinge hinein.

Platon betont, dass das Schöne aus der Welt Gottes in unsere irdische Welt einbricht. Wenn wir heute also das Schöne schauen, dann bringt es uns in Berührung mit unserer Seele, die vor ihrer Einkörperung in unseren Leib das Schöne in seiner ursprünglichen Gestalt geschaut hat. Die Liebe – so sagt Platon – wurde am Anfang aus der Schönheit geboren, und seitdem erwuchs aus der Liebe zum Schönen alles Gute für Götter und Menschen.

Wenn die Seele das Schöne wahrnimmt, erwacht sie, wird gekräftigt, und ihr wachsen ewige Flügel.



*P*laton ist weiterhin der Meinung, dass die Erfahrung der Liebe und des Schönen die menschliche Seele wieder in Berührung bringt mit der ursprünglichen Welt der Ideen. Das Schöne macht das Ideale sichtbar. In ihm leuchtet die wahre Ordnung der Welt, leuchtet die ideale Welt, wie sie die Götter geschaffen haben, für den Menschen auf. Das Schöne ist also ein Hereinleuchten des Göttlichen in unsere Welt.

Platon verbindet die Schönheit mit der Liebe. Letztere wurde am Anfang aus der Schönheit geboren. Die Schönheit eines Menschen, einer Landschaft erzeugt in uns Liebe, und umgekehrt erkennt unsere Liebe diese Schönheit. Jeder Mensch ist schön. Aber es bedarf der Liebe, meine Schönheit zu erkennen. Wenn ich mich liebe, dann bin ich schön. Hässlich erscheine ich mir nur, wenn ich mich hasse.

Das gilt auch im Blick auf die anderen: Erst durch die Liebe erkenne ich die Schönheit meines Gegenübers.