

ANSELM GRÜN

VERSÄUME NICHT
dein Leben



Vier-Türme-Verlag

*Es ist nie zu spät,
mit dem Leben
anzufangen.*

Liebe Leserin, lieber Leser,
in Gesprächen begegne ich immer wieder jüngeren Menschen, die Gefahr laufen, ihr Leben zu versäumen. Weil sie vor lauter Absichern nicht in die Gänge kommen. Weil sie sich bei so vielen Möglichkeiten einfach nicht auf einen Weg festlegen wollen. Weil sie Angst haben, Fehler zu machen. Auf der anderen Seite begegne ich immer wieder alten Menschen, die von sich sagen: Ich habe nie gelebt. Sie trauern um ihr ungelebtes Leben und haben im Alter das Gefühl, etwas versäumt zu haben. Häufig sind sie voller Schuldgefühle und Bitterkeit, weil sie den Eindruck haben, dass sie an sich vorbeigelebt und aus ihrem Leben nichts gemacht haben. Es ist nie zu spät, mit dem Leben anzufangen. Es ist wichtig, das zu würdigen, was wir bisher gelebt haben, auch wenn wir den Eindruck haben, dass es noch nicht das eigentliche Leben war. Wir haben trotzdem schon viel erlebt. Wenn wir jetzt zu leben anfangen, wird auch das ungelebte Leben zu einem Teil unseres Lebens und unserer Lebendigkeit. Ich spüre, dass das Thema »Versäume nicht dein Leben« viele Menschen bewegt. Daher soll dieses Buch eine Einladung an dich, liebe Leserin, lieber Leser, sein. Ich möchte dir ein paar wichtige Fragen stellen, und wenn du magst, ist hier viel Platz, um sie für dich zu beantworten. Ich möchte dir auch ein paar Impulse mit auf den Weg geben – du kannst sie mit in deinen Tag oder sie auch als Aufhänger nehmen,

um darüber mit einem anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und schließlich würde ich mich freuen, wenn meine Anregungen und Fragen dazu führen, dass du einfach weiterdenkst und deine ganz eigenen Lösungen und Antworten findest, die genau auf dein Leben passen. Wenn du magst, kannst du auch das hier eintragen. Dann kann dir das Buch vielleicht zu einem wichtigen Wegbegleiter werden, in das du immer wieder gerne hineinschaust, das du ergänzt und weiterschreibst, bis es ganz zu deinem Buch geworden ist.

Und noch mehr freuen würde mich, wenn es dir schließlich hilft, wieder Mut zu bekommen, dein Leben zu wagen!

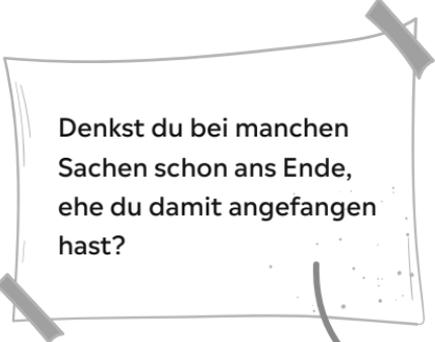
Herzlichst, dein
P. Anselm Grün



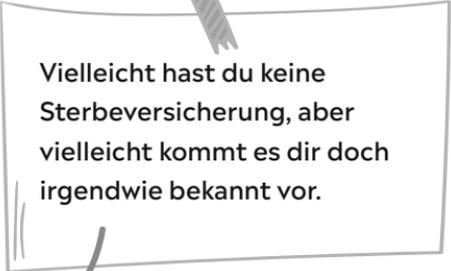
SICH ABSICHERN



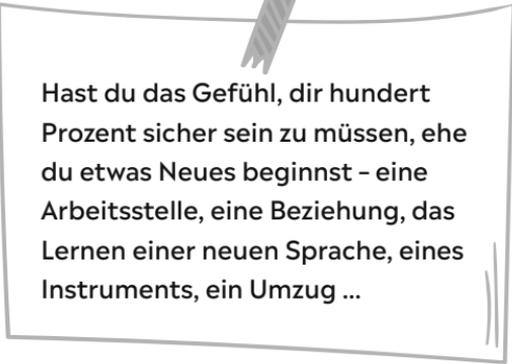
Eine Frau erzählte mir von einem Studenten, der mit sechsundzwanzig Jahren schon eine Sterbeversicherung abgeschlossen hatte, um seinen Grabplatz auf dem städtischen Friedhof zu sichern. Die Frau machte ihm Mut, er solle doch erst einmal sein Leben leben, bevor er an die Sterbeversicherung denkt. Doch er wunderte sich, dass die anderen noch keine solche Versicherung abgeschlossen hatten. Er dachte sofort an das Ende und übersprang sein Leben.



Denkst du bei manchen Sachen schon ans Ende, ehe du damit angefangen hast?



Vielleicht hast du keine Sterbeversicherung, aber vielleicht kommt es dir doch irgendwie bekannt vor.



Hast du das Gefühl, dir hundert Prozent sicher sein zu müssen, ehe du etwas Neues beginnst - eine Arbeitsstelle, eine Beziehung, das Lernen einer neuen Sprache, eines Instruments, ein Umzug ...

Hier ist Platz, um deine Gedanken
dazu aufzuschreiben.

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of small, evenly spaced dots. The grid is intended for the user to write their thoughts in.

Wie viel Sicherheit brauchst du auf einer Skala von 1 bis 10? Wenn du magst, ergänze die Skalpunkte dazwischen mit Aussagen, die für dich passen.



- 1** Ich brauche Freiheit, keine Sicherheit. Alles, worauf ich mich festlegen muss, engt mich ein.
- 2** -----
- 3** -----
- 4** -----
- 5** Es beruhigt mich ungemein, wenn ich weiß, dass ich alle meine Rechnungen bezahlen kann, ich ein Dach über dem Kopf und etwas zu Essen im Kühlschrank habe.
- 6** -----
- 7** -----
- 8** -----
- 9** -----
- 10** Ich gehe nie ohne Regenschirm aus dem Haus und auch sonst ist es mir recht, wenn ich genau weiß, was mich erwartet. Ich hasse Überraschungen!

Wo stehst du in Sachen
Sicherheits-
bedürfnis?
Einfach
ankreuzen!



In der Betriebswirtschaft spricht man von Input und Output. Wir müssen in das Unternehmen etwas hineinstecken, damit etwas herauskommt. Das gilt auch für unser persönliches Leben. Wir müssen lernen, etwas in uns aufzunehmen, damit dann etwas aus uns herausfließen kann. Doch bei manchen Menschen habe ich den Eindruck, dass sie sich vor lauter Input verschlucken. Sie brauchen immer noch mehr Informationen. Von Informationen kann man nicht leben. Das Leben bleibt nur im Gleichgewicht, wenn Input und Output miteinander korrespondieren. Wenn ich nur ganz wenig Energie für mein Leben aufwende, dann blockiere ich auf die Dauer die Energie in mir selbst.

In welchen Bereichen deines Lebens brauchst du Sicherheit? In welchen kannst du eher drauflosleben, dich auf Neues einlassen, anderes entdecken?



Hier brauche ich Sicherheit:

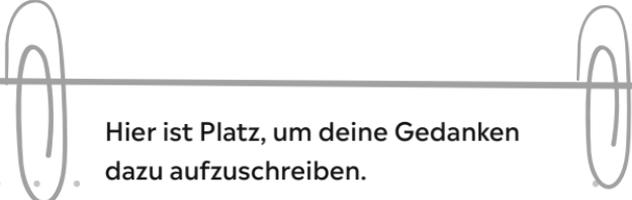
Hier kann ich drauflosleben:

Natürlich ist es wichtig, Grenzen zu setzen. Wer maßlos lebt, der gerät leicht in eine Überforderung und vielleicht sogar in ein Burnout hinein. Doch wer seine Grenzen zu früh setzt, der wird nie richtig in Gang kommen. Er wird immer mit angezogener Handbremse leben. Wer ständig bremst, kommt nur sehr schwer weiter. Er braucht zu viel Energie für das Bremsen, und dann ist es wie beim Autofahren: Diese Energie fehlt ihm beim Fahren.

Spürst du, dass dir dadurch Energie an einer anderen Stelle fehlt?

Wo in deinem Leben »fährst« du mit angezogener Handbremse?





Hier ist Platz, um deine Gedanken
dazu aufzuschreiben.



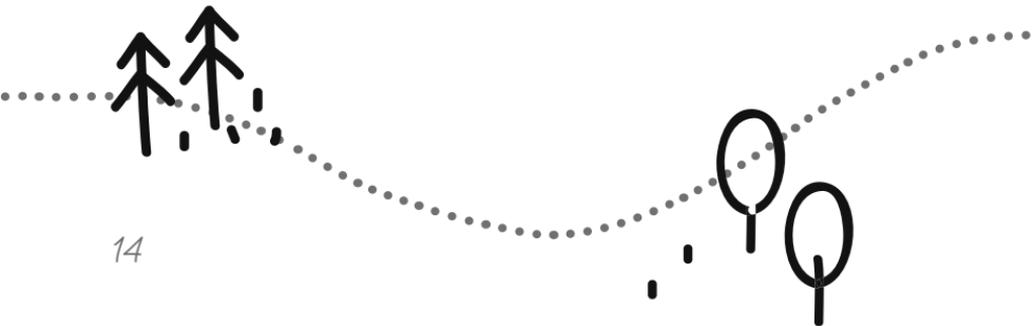


Wenn ich in der Bibel nach einer Antwort auf das Sich-Absichern suche, so fallen mir zunächst Maria und Josef ein. In der Kindheitsgeschichte, wie sie uns Lukas erzählt, geht es immer wieder darum, nicht so viel zu grübeln, sondern einfach aufzustehen und sich auf den Weg zu machen.

»Steh auf und geh!«, sagt der Engel zu Joseph im Traum und zu Maria, als er ihr die Geburt Jesu ankündigt. In diesen beiden Worten steckt viel Kraft. Aufstehen hat auch immer damit zu tun, dass ich die Verantwortung für mich übernehme.

Wir kennen viele Berge, die uns abhalten, aufzusteigen und uns auf den Weg zu machen. Unsere Ängste und Befürchtungen sind wie Berge, die uns hindern, den Weg zu gehen, den wir im Herzen jetzt für diesen Augenblick als angemessen spüren. Und wir errichten hohe Gedankengebäude, um uns zu rechtfertigen, dass wir jetzt nicht aufstehen und uns auf den Weg machen können.





Es kann passieren, dass diese Berge gefühlt immer größer werden, weil wir so viel darüber nachdenken. Um dem Einhalt zu gebieten, hilft es dir vielleicht, sie einmal auf Papier sichtbar zu machen. Wenn es für dich stimmig ist, zeichne auf diesem Weg deine Berge und Hindernisse ein. Welche sind hoch, welche sind vielleicht doch nicht so unüberwindlich, welche sind noch so weit weg, dass du dir auch jetzt noch keine Gedanken darüber machen musst?

Und dann überlege dir, mit welchen Werkzeugen, mit welchen Kräften und Gegenargumenten du sie überwinden könntest. Schreibe sie dir auf oder trage sie gleich neben den Hindernissen ein.

