



Dem  
Licht  
zugewandt

Anselm Grün

VIER TÜRME

# Inhalt

Die Finsternis erleuchten

7

Nichtstun und Stille

11

Dunkel und Licht

33

Advent und Erwartung

55

Heilige Nacht

77

Abschluss und Neubeginn

99

Dem Licht folgen

107





# Die Finsternis erleuchten

In allen Religionen gibt es die Symbolik des Lichts. Licht ist ein Bild für Gottes Gegenwart und für ein gelingendes Leben. Wir alle sehnen uns nach Licht. Menschen, die in abgeschiedenen Tälern in den Alpen leben, haben im Winter oft nur eine Stunde Licht. Oft erleben sie, dass die Finsternis des Winters auch nach ihrer Seele greift. Wir alle nehmen bedauernd wahr, wie im Dezember die Tage immer kürzer werden und es schon früh dunkel wird. Doch wenn wir das Wort Licht aussprechen, dann wird es in uns hell.

Wir verbinden mit Licht Klarheit und Orientierung. Wir blicken durch. Und wenn unser Leben vom Licht umstrahlt wird, dann fühlen wir uns sicherer. Wir sind nicht allein gelassen. Wir fühlen uns von Gottes Liebe umgeben. Unsere Stimmung wird im Licht besser. Daher empfehlen Ärzte und Therapeuten, dass wir uns genügend dem Licht aussetzen. Gerade im Winter gibt es nichts Heilsameres als das natürliche Tageslicht.

Licht und Sonne sind in allen Religionen immer auch ein Bild für Gottes Liebe und Zuwendung zu den Menschen. Die beiden wichtigsten Gebetszeiten – das Morgenlob (die Laudes) und die Abendhore (die Vesper) – nehmen das aufgehende und das untergehende Licht der Sonne zum Symbol für unser Leben. Gerade am Abend besingen wir Christus als das Licht, das in unseren Herzen weiterleuchtet.

Unser Gebet lebt von der Lichtsymbolik. Wir beten darum, dass Gott unsere Finsternis erleuchte und dass er sein Angesicht über uns leuchten lasse. Auch die Bibel ist voller Lichtsymbolik. Sie spricht von Gott als dem, »der in unzugänglichem Licht wohnt« (1 Timotheus 6,16). Gott selbst wird als Licht bezeichnet: »Der Herr ist mein Licht und mein Heil« (Psalm 27,1). Licht und Leben, Licht und Heil sind gleichsam identisch.

Doch auch die Kälte und Dunkelheit des Winters haben ihre Berechtigung. Eine Frau, die mit Heilkräutern arbeitet, erzählte mir, dass man zwischen dem 1. November und dem 2. Februar keine Wurzeln ausgraben darf. Die Pflanzen brauchen in dieser Zeit Ruhe, um aus der Erde heilende Kräfte in die Wurzeln fließen zu lassen. Die Kirche hat die Weisheit der Natur übernommen und lädt uns ein, in dieser dunklen Zeit unsere Wurzeln zu pflegen, indem wir uns Zeit für die Stille nehmen.

Die Feste des Kirchenjahres, die in diese Zeit fallen – Allerheiligen, Allerseelen, Adventszeit, Weihnachten und schließ-

lich Mariä Lichtmess – bieten uns eine gute Gelegenheit, nach innen zu gehen und uns unserer Wurzeln bewusst zu werden. Die Wurzeln brauchen Nahrung, damit sie ihre heilende Kraft in die Heilkräuter strömen lassen können. Auch unsere Wurzeln brauchen Nahrung im Gebet und in der Meditation, im Gespräch und in der Stille, damit wir das Jahr gut bewältigen können.

Der Winter ist die Zeit des Rückzugs. Schnee macht die Welt still. Durch eine Schneelandschaft zu gehen, vermittelt uns eine intensive Stille. Die Schneedecke hüllt die Natur ein, damit sich in ihr neues Leben vorbereiten kann. Was für die Natur gilt, gilt auch für die Seele des Menschen. Im Winter hat der Mensch mehr Zeit, nachzudenken. Die wichtigsten Erfindungen der Menschheit wurden im Winter gemacht. Wenn alles nach außen hin still ist, kommen dem Menschen die besten Ideen.

Es gilt im Winter aber auch, die eigene Einsamkeit auszuhalten und sich den Gefühlen zu stellen, die in der Seele auftauchen. Was uns dann hilft, ist die Erfahrung von Heimat. So lädt uns der Winter ein, daheimzubleiben, es sich in der warmen Wohnung gemütlich zu machen, sich Zeit zum Lesen zu nehmen, zum Gespräch in der Familie, aber auch zum Nachdenken und Meditieren.

Die Kirche gibt eine Antwort auf die Erfahrungen von Einsamkeit und Traurigkeit, von Dunkelheit und Angst, indem sie Feste des Lichtes, des Vertrauens, der Sehnsucht, der Gebor-

genheit und der Gemeinschaft feiert. Gerade die Advents- und Weihnachtszeit sind voller Lichtsymbolik. Am 13. Dezember feiern wir das Fest der heiligen Luzia, der Lichtbringerin. In der Weihnachtsmette hören wir die Botschaft: »Das Volk, das in der Finsternis ging, sah ein helles Licht« (Jes 9,1). An Epiphanie singen wir: »Werde Licht, Jerusalem!« Und die Weihnachtszeit endet mit dem Fest Mariä Lichtmess. Wir nehmen das Licht, das wir in der Advents- und Weihnachtszeit empfangen haben, mit in den Alltag des Jahres, damit alles vom Licht erleuchtet wird, das uns in Jesu Geburt so hell aufgeleuchtet ist.

In den Texten dieses Buches wenden wir uns all dem Lichtvollen zu, das uns durch die Dunkelheit des Winters trägt. In der Stille, im scheinbar Abgestorbenen dieser Jahreszeit bereiten und stärken sich die Wurzeln für Neues, das sich den Weg ins Licht bahnt, wenn die Zeit dafür reif ist.

*Ihr*

*P. Anselm Grün*

# *N*ichtstun und Stille



Wie wir nachhaltig mit unseren eigenen Kräften umgehen können, lernen wir am besten von der Natur. In der Natur heißt Nachhaltigkeit, dass das, was wir entnehmen, wieder nachwächst.

Das würde für unsere Arbeit bedeuten: Wir brauchen Zeiten der Regeneration, damit die Kraft, die wir in die Arbeit gegeben haben, wieder nachwachsen kann. Diese Zeiten der Regeneration sind die Zeiten der Erholung in der Familie, der Feierabend und der Schlaf. Und es sind Zeiten der Stille, der Meditation, des Gebetes. Es sind die Pausen, zweckfreie Augenblicke, in denen wir uns bewusst gönnen, einmal nichts zu tun.

Aber viele Menschen setzen die Maßlosigkeit, die ihre Arbeit bestimmt, auch in der Freizeit fort. Da muss ständig etwas unternommen werden, weil sie mit der reinen Erholung nichts mehr anfangen können. Sie halten die Stille nicht aus. Manche können nicht in die Stille gehen, weil sie Angst haben vor dem, was dann auftauchen könnte. Da könnten sie mit ihrem ungelebten Leben in Berührung kommen. Da könnte ihnen aufgehen, dass sie an sich selbst vorbeileben. Daher müssen sie jeden stillen Augenblick mit irgendetwas füllen. Diese Haltung führt dazu, dass sie sich immer erschöpft fühlen. Es gibt keine Zeit, in der die innere Kraft nachwachsen kann.

Der Mensch braucht Pausen, um innerlich zu regenerieren. Wie wir von der Gehirnforschung wissen, braucht auch das Gehirn Pausen, um sich immer wieder zu reorganisieren.

Man kann nicht länger als 90 Minuten konzentriert arbeiten. Dann braucht man eine Unterbrechung, in der man nichts tut. Pause bedeutet nicht, dass ich die Arbeit unterbreche, um auf dem Handy die neuesten Nachrichten zu checken oder meine Mails zu beantworten. Dann stopfe ich die Leerzeit wieder zu, verzwecke sie, um etwas zu erledigen. Leerzeit bedeutet: nichts zu tun, sich einfach hinsetzen und dem Geschehen im eigenen Innern zuschauen.

Wer Pausen einhält, der ist viel kreativer als der, der meint, er würde seine Leistung durch Intensivierung weiter steigern. Für mich sind solche Leerzeiten immer ein Segen. Wenn mir beim Schreiben nichts mehr einfällt, dann mache ich eine Pause und lege mich für zehn Minuten aufs Bett. Ich überlege nicht, was ich jetzt schreiben soll. Indem ich mir erlaube, in diesen zehn Minuten nicht an das Buch zu denken, kommen mir auf einmal von alleine gute Gedanken, wie ich weiterschreiben kann.

Wenn es um Psychohygiene und geistige Gesundheit geht, wissen Experten auf diesem Gebiet inzwischen, dass Leerzeiten für uns notwendig sind, nicht nur zur Erholung und für ein ausbalanciertes Leben, sondern auch für unsere Kreativität.

Gerade in Zeiten, in denen wir uns nicht mit schwierigen Problemen beschäftigen müssen, sondern einfach einmal nichts tun und den Gedanken freien Lauf lassen können, entstehen oft neue Ideen. Wir finden auf einmal Lösungen für Probleme, um die wir lange Zeit mit unseren Gedanken gekreist sind, häufig ohne Ergebnis. Die Leere, die wir in diesen Momenten spüren, wird dann zu einer Quelle von Kreativität, aber eben nur, wenn wir das Gefühl der Leere zulassen und es nicht sofort mit irgendwelchen Aktivitäten oder Informationen zudecken.

Es tut gut, sich bewusst Leerzeiten zu gönnen. Das können kleine Rituale sein, in denen ich mit mir selbst in Berührung komme und mich selbst spüre, in denen ich die heilige Zeit spüre, die mir gehört und keinem anderen, in der ich selbst lebe, anstatt gelebt zu werden.

Rituale sind eine heilsame Unterbrechung des Alltags. Aus dem griechischen Kulturkreis stammt auch die Ansicht, dass wir unser Leben mit Ritualen gestalten, weil unser Leben ein Fest ist. Dort war man der Überzeugung, dass Rituale eine »heilige Zeit« schaffen. Diese gehört nicht nur Gott, sondern auch mir selbst. Da bin ich in Berührung mit mir und komme in meine Mitte. Ich gönne mir diese Zeit, in der ich aus dem Hamsterrad des Alltags aussteige, und genieße es, einmal nichts Effektives tun zu müssen. Ich bin einfach.

Nicht nur die christliche Tradition, sondern auch der Zen-Buddhismus und andere Religionen sprechen von der Leere, die zur Fülle werden kann, von der Leere als spiritueller Erfahrung, die uns für Gott öffnet. Die Leere wird zur Bedingung dafür, dass Gott in uns eintreten und uns mit seiner Liebe erfüllen kann.

