

ANSELM GRÜN
EIN JAHR
VOLLER GLÜCK

Gute Gedanken für jeden Tag

VIER TÜRME

Inhalt

Einladung

7

JANUAR

Den Neubeginn wagen

13

FEBRUAR

Orientierung finden

45

MÄRZ

Zur Ruhe kommen

75

APRIL

Der Verwandlung trauen

107

MAI

Sinnlichkeit entdecken

139

JUNI

Gelassenheit finden

171

JULI

Schönheit erleben 203

AUGUST

Achtsam sein 235

SEPTEMBER

Das Leben genießen 267

OKTOBER

Ernten 299

NOVEMBER

Wurzeln finden 331

DEZEMBER

Kind werden 363

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

manche Jahre gehen einfach so an uns vorbei. Am Ende des Jahres stellen wir fest: Ich habe gar nicht gelebt. Ich bin gelebt worden. Damit Ihnen das nicht passiert, möchte ich Sie in diesem Jahr an jedem Tag mit zwei kurzen Texten begleiten. Sie sind eine Einladung, am Morgen und am Abend innezuhalten, um die Worte auf sich wirken zu lassen. Indem wir innehalten, einmal Halt machen im Hamsterrad des Lebens, bekommen wir im Inneren Halt, einen Halt, an dem wir uns festhalten können mitten in den Turbulenzen des Alltags. Wenn wir im Inneren Halt finden, brauchen wir uns nicht an Menschen oder an äußere Sicherheiten zu klammern. Wir stehen in uns selbst und können uns so ohne Angst in das Leben hineinwagen, das auf uns einströmt.

Die Worte dieser kurzen Impulse wollen Sie nicht belehren, sondern Sie in Berührung bringen mit der Weisheit Ihrer eigenen Seele. Ihre Seele weiß, was für Sie gut ist. Aber oft haben wir den Kontakt zu unserer Seele verloren. Wir leben gleichsam seelenlos dahin. Dann ist es gut, von einem anderen etwas zugesagt zu bekommen, Worte zu lesen oder zu hören, die uns berühren. Das deutsche Wort »rühren« heißt ursprünglich: etwas in Bewegung bringen, etwas anfassen, betasten und etwas miteinander mi-

schen. Die Worte, die Sie an jedem Tag lesen, wollen Sie in Bewegung bringen, damit Sie den Weg nach innen gehen, zum Grund Ihrer Seele, in dem die Weisheit bereitliegt, die Gott in Ihre Seele gelegt hat. Die Worte wollen Sie betasten, wollen Ihr Herz berühren, damit die eigenen Gefühle und Gedanken sich mischen mit den Gedanken und Gefühlen, die sich in den Worten ausdrücken. Manchmal haben sich in unsere Seele auch negative Gedanken und Gefühle eingeschlichen. Dann ist es gut, dass wir die bittere Mischung unserer Gefühle und Gedanken mit angenehmeren Worten anreichern, sodass in unserer Seele ein wohltuender Geschmack entsteht.

Lesen Sie die Worte langsam und bedächtig, lassen Sie sie in Ihr Herz fallen und spüren Sie dann in Ihrem Herzen nach, welche Gefühle und Gedanken in Ihnen auftauchen. Vielleicht bestätigen die Worte das, was Ihr Herz und Ihre Seele schon lange wissen, was Sie aber vergessen haben in der Unruhe des Alltags. Dann trauen Sie dem, was Ihre eigene Seele Ihnen sagt. Lassen Sie sich durch die Worte in Ihrer eigenen Weisheit bestätigen und verstärken. Trauen Sie Ihrer Seele mehr als den vielen Einreden, die von außen auf Sie einstürmen und die Sie in eine ganz bestimmte Richtung bewegen möchten. Lassen Sie sich von den Worten in den Grund Ihrer eigenen Seele führen. Dort finden Sie Halt, dort entdecken Sie in sich einen Raum der Stille, einen Raum jenseits aller Worte. Die tiefste Weisheit lässt sich nicht mehr mit Worten ausdrücken. Sie übersteigt alle Worte. Aber dennoch brauchen wir Worte, um an das wortlose Geheimnis Gottes zu röhren.

Alle Worte, die aus dem Herzen gesprochen oder geschrieben sind, wollen uns letztlich über die Worte hinausführen in das Ge-

heimnis Gottes. In jedem Wort klingt etwas an von dem Geheimnis des Wortes, von dem Johannes in seinem Prolog spricht: »Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott« (Johannes 1,1). Gott selbst spricht sich im Wort aus. Und in jedem menschlichen Wort klingt etwas nach von dem Wort, das Gott selbst zu uns spricht. Heute werden viel zu viele leere Worte gemacht. Die Worte dieses Buches wollen Sie in Berührung bringen mit den Worten, die Gott selbst zu unserem Herzen spricht.

Gott spricht nicht nur Worte, die uns in Berührung bringen mit dem Geheimnis unseres Lebens. Gott – so sagt es einmal Romano Guardini – spricht über jeden Menschen ein Urwort, ein Passwort, das nur für diesen Menschen stimmt. Unsere ganze Aufgabe wäre es, dieses eine Wort, das Gott nur in uns ausgesprochen hat, in dieser Welt vernehmbar werden zu lassen. Wir können dieses einmalige Wort Gottes nicht in Worte fassen. Es übersteigt unsere Worte. Aber wir erahnen etwas davon, dass wir ein Wort Gottes sind. So wird auch in uns Wirklichkeit, was Johannes von dem Wort aussagt, das Gott selbst ist: »Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt und wir haben seine Herrlichkeit geschaut« (Johannes 1,14). Jesus ist das einmalige und unüberbietbare Wort Gottes an uns. Aber in Jesu Schatten dürfen wir auch von uns sagen, dass wir ein Wort Gottes sind, das in uns Fleisch annehmen möchte. Wenn das Wort Gottes in uns aufscheint, dann wird etwas von der Herrlichkeit Gottes in uns sichtbar, dann leuchtet Gottes Schönheit auch in uns auf, dann entsprechen wir unserem tiefsten Wesen. Und wer seinem Wesen entspricht, der ist schön. Durch ihn wird Gottes Schönheit sichtbar.

Der christliche Weg der Meditation ist, dass das Wort uns in das wortlose Geheimnis Gottes führt, das auf dem Grund unserer Seele in uns wohnt. So wollen Sie die vielen Worte dieses Buches über die Worte hinausführen in das wortlose Geheimnis der Stille. Auf dem Grund Ihrer Seele ist dieser Ort der Stille. Er ist in jedem von uns zu finden. Aber oft genug sind wir davon abgeschnitten. Es haben sich zu viele Sorgen und Ängste, zu viele Gedanken und Überlegungen über diesen inneren Raum gelegt, sodass wir ihn nicht spüren. Die Worte dieses Buches mögen Sie in diesen inneren Raum der Stille führen. Halten Sie kurz inne, damit Sie diesen inneren Raum erahnen. Wir können ihn manchmal für einen Augenblick berühren oder spüren. Aber wir können ihn nicht festhalten. Er entzieht sich unserem Zugriff. In diesem Raum der Stille kann ich bei mir daheim sein. Und zu diesem Raum der Stille haben all die Menschen, denen ich heute begegne, keinen Zutritt. Ihre bewertenden oder verletzenden Worte können in diesen Raum nicht eindringen. Ihre Wünsche und Erwartungen nehmen ich wahr. Aber sie können diesen inneren Raum nicht bestimmen. Dort, in diesem Raum der Stille, bin ich frei. Da kann ich aufatmen.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie jeden Morgen und jeden Abend, wenn Sie die Worte dieses Buches in sich aufnehmen, innerlich aufatmen können, dass Sie in sich diesen Freiraum der Stille entdecken, in dem Sie ganz Sie selbst sind. In der Apostelgeschichte spricht Petrus in seiner Predigt auf dem Tempelplatz von »Zeiten des Aufatmens«, die Gott uns in Jesus Christus geschenkt hat. Ich wünsche Ihnen, dass die Zeit, in der Sie die Worte dieses Buches meditieren, jeden Tag eine Zeit des Aufatmens ist, eine Zeit,

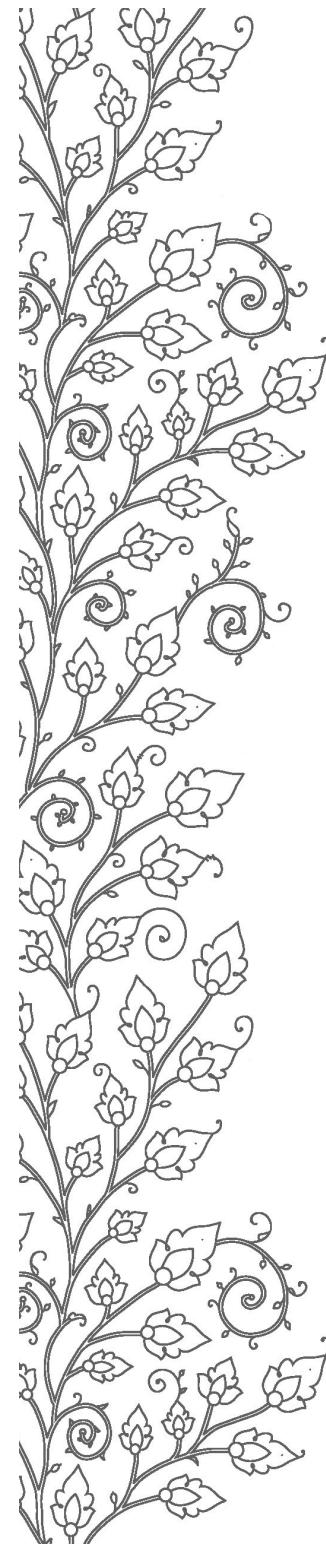
in der Sie innerlich zur Ruhe kommen und innere Erfrischung finden. Das deutsche Wort Atem heißt ursprünglich »Hauch, Seele«. Wenn Sie durch die Worte dieses Buches aufatmen, kommen Sie in Berührung mit Ihrer Seele. Und die Seele ist immer eine Quelle der Erfrischung. So wünsche ich Ihnen täglich eine Erfrischung, indem Sie mit Ihrer Seele in Berührung kommen. Sie können sich auch mitten im Alltag, wenn Sie sich gerade erschöpft fühlen, an die Worte erinnern und sich von den Worten in den Grund der Seele führen lassen, um sich immer wieder innerlich erfrischen zu lassen.

Mögen Sie die Tage dieses Jahres als gesegnete Tage erleben. Das lateinische Wort für segnen, »benedicere«, meint: gut sprechen, gute Worte sagen. Die Worte dieses Buches mögen für Sie gesegnete Worte sein, Worte, die Ihrer Seele guttun, die das Gute in Ihrer Seele ansprechen, damit Sie das Gute in sich spüren und damit Sie sich an jedem Tag von Gott gesegnet und behütet fühlen, geschützt von den Worten, die auf Sie einstürmen. Wenn Sie mitten in den Turbulenzen des Alltags durch die Worte dieses Buches mit Ihrer Seele in Berührung kommen, dann erleben Sie, dass Sie gesegnet sind und selbst Segen sein dürfen für die Menschen, die Ihnen begegnen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesegnetes Jahr und jeden Tag neu den Segen Gottes, der in den Worten dieses Buches in Sie eindringen und Sie wie in einen schützenden Mantel einhüllen möge.

Ihr Pater Anselm Grün

JANUAR

Den
Neubeginn
wagen



Das Feld abstecken

Das Wort »beginnen« bedeutet ursprünglich »urbar machen«. Jedes Beginnen ist ein mühsames Urbarmachen. Dazu muss ich mir erst einmal ein Feld abstecken. Ich kann nicht das ganze Land meines Lebens in einem Jahr urbar machen. Ich muss mich entscheiden, welches Stück meines Landes ich in diesem Jahr urbar machen möchte.

Mit neuem Herzen

Guter Gott, wir haben ein neues Jahr begonnen. Es ist noch unbefleckt, unverbraucht. Es liegt als etwas Neues vor uns. Im Neuen ist immer auch die Verheißung, dass alles in uns erneuert wird, dass es besser wird. Schenke mir Achtsamkeit, damit ich das Neue, das du mir anbietest, mit einem neuen Herzen aufnehme, damit Neues in mir wachsen kann.

Damit Neues wachsen kann

Ich gehe daran, das Verwachsene auszureißen, damit mein Boden Frucht bringen kann, damit Neues darauf wachsen kann. Gott wird einen neuen Samen auf mein Feld legen. Meine Aufgabe besteht darin, es urbar zu machen, damit der Same aufgeht und Neues, Ungeahntes, Unerwartetes, Wunderbares in mir zur Blüte kommt.

Segne dieses neue Jahr

Guter Gott, schenke uns eine neue Chance, dass wir neue Wege miteinander gehen, dass Neues in uns wachsen kann. Segne dieses neue Jahr, damit es ein Jahr des Heils wird, dass Verwundetes geheilt, Zerbrochenes verbunden wird und Erstarrtes aufbricht zu neuem Leben.

Multitasking

Unser Alltag ist oft so vollgestopft mit Terminen, Begegnungen und Dingen, die erledigt werden müssen, dass wir mehreres gleichzeitig tun, um überhaupt noch für alles Zeit zu finden: Wir frühstücken, während wir Zeitung lesen, arbeiten auf dem Weg zur und von der Arbeit im Zug und erledigen unsere Hausarbeit, während der Fernseher läuft.

Gegenprogramm

Achtsamkeit ist ein Gegenprogramm. Das meint, die Dinge, die ich tue, ganz bewusst zu tun, und dass ich nicht nur körperlich, sondern gerade auch geistig ganz bei der Sache bin, also dabei nicht daran denke, was gestern war oder morgen sein wird, sondern ganz im Augenblick bin, nichts anderes denke als das, was ich gerade tue.

Einladung

Achtsamkeit ist eine Einladung, besser für sich zu sorgen, sich mehr zu entspannen und zu erholen. Dann kann ich auch meine Gefühle besser wahrnehmen.

Perspektivwechsel

Indem ich mich selbst beobachte, distanziere ich mich für den Augenblick von meinen Gefühlen. Ich spüre, dass ich da mal genauer hinschauen muss, lasse mich aber nicht von den Gefühlen überfluten. Das hilft mir, zu mir selbst Abstand zu bekommen, sozusagen einen Schritt von mir zurückzutreten und Gefühle wie auch die Wirklichkeit, in der ich lebe, aus einer anderen Perspektive zu betrachten

Einswerden in Liebe

Wenn wir miteinander in der Liebe eins geworden sind, dann können wir weder uns noch den anderen genau beschreiben. Unsere Identität wird ein Geheimnis. Wir berühren einander, lösen uns aber nicht in unserem Personsein auf. Nur die Bilder, die wir von uns und vom anderen in uns tragen, lösen sich auf, damit Einswerden möglich wird.

Ich liebe, weil ich liebe

Wir lieben diese Frau einfach, nicht, weil sie besonders schön ist, oder diesen Mann, weil er besonders attraktiv und männlich ist. Wir lieben ihn einfach. Es ist gut, sich das selbst immer wieder vorzusagen. Ich brauche meine Liebe auch nicht vor mir selbst zu rechtfertigen. Ich liebe, weil ich liebe. Ich bin, weil ich bin.

Besessen

Viele sind geradezu besessen von einem Ur-Misstrauen, dass sie so, wie sie sind, nicht anerkannt werden. Sie sagen sich: Wenn der andere wüsste, wie ich wirklich bin, dann könnte er mich nicht mehr akzeptieren. Oder: Wenn die Menschen wüssten, wie es in mir ausschaut, welche Fantasien ich habe, dann hätten sie keine Achtung mehr vor mir.

Sich selbst lieben lernen

Diesem Ur-Misstrauen nicht zu verfallen, dass ich mich so, wie ich bin, den anderen nicht zumuten möchte, ist nicht leicht. Nicht in diese Falle zu tappen verlangt Demut, es verlangt Mut zur eigenen Wahrheit – und Mut, die eigenen Schattenseiten zu akzeptieren. Es tut schlicht weh. Aber Verleugnung ist kein Weg. Die eigene Wahrheit in aller Demut anzunehmen führt viel eher zur Ruhe des Herzens.

»Die Freude am Herrn ist eure Stärke«

Ich finde diesen Satz der Bibel bemerkenswert: »Die Freude am Herrn ist eure Stärke« (Nehemia 8,10). Es ist nicht die Furcht vor Gott, nur ja den Willen Gottes zu erfüllen, nicht das schlechte Gewissen, sondern die Freude am Herrn gibt uns Kraft, die Freude an seiner Botschaft, die Freude an seiner Gegenwart, die Freude an Gott, der uns für würdig hält, ihm zu dienen.

Angesteckt

Natürlich bin ich nicht immer in der Stimmung, die der Psalmist gerade von mir erwartet. Aber wenn ich mich von Worten der Freude anstecken lasse, dann spüre ich, wie sie mir guttun. Da erahne ich, dass diese Worte stimmen. In ihnen komme ich mit dem tiefsten Grund meiner Freude in Berührung.

Was mir niemand nehmen kann

Die Freude, die im Gebet aufkommt, muss ich nicht festhalten. Ich weiß, dass im nächsten Augenblick schon andere Stimmungen das Herz trüben und bedrücken können. Aber ich bin mit der Ahnung einer Freude in Berührung gekommen, die mir niemand nehmen kann.

Seelengrund

Diese Freude liegt auf dem Grunde des Herzens verborgen. Sie kann zwar durch den Ärger und die Trauer über misslungene Gespräche und Begegnungen überdeckt werden, aber das Gebet führt mich auf den Grund meiner Seele, in den inneren Raum, in dem mit Gott auch die Freude wohnt.