



Von  
der *Fülle* des  
*Lebens*

Anselm Grün

VIER TÜRME

# Inhalt

Die Fülle spüren

5

Mit allen Sinnen genießen

7

Was macht mich reich?

23

Einfach sein

43

Frei werden fürs Wesentliche

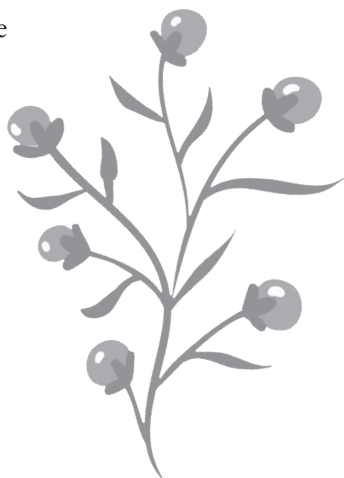
73

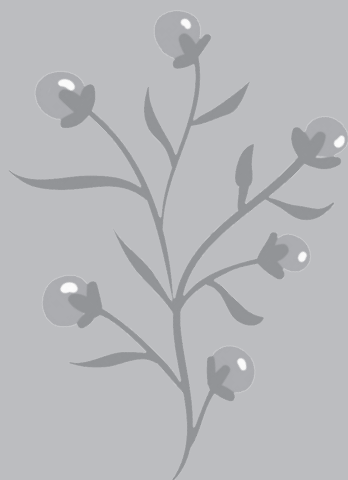
Von Ernte und Dank

87

Aus der Fülle leben

107





# Die Fülle spüren

Nach der Fülle des Lebens sehnen wir uns alle. Aber die Frage ist, wie wir so leben können, dass wir diese Fülle spüren. Im Prolog des Johannesevangeliums heißt es: »Aus seiner Fülle haben wir alle empfangen, Gnade über Gnade« (Johannes 1,16). Jesus spricht zu seinen Jüngern, damit sie seine »Freude in Fülle in sich haben« (Johannes 17,13). Und das bekannteste Bibelwort in diesem Zusammenhang lautet: »Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben« (Johannes 10,10).

Es ist gut, wenn wir die griechischen Worte bedenken. Im Prolog steht das Wort *pleroma* für »Fülle« und in Johannes 17 das Verb *peploremen* für »angefüllt werden«. In Johannes 10,10 finden wir aber den Begriff *perisson*, der »überfließen« bedeutet. Daraus ergeben sich zwei Bilder: zum einen die Fülle an Freude, an Lebendigkeit. Und es ist Gott, der uns diese Fülle an Leben mitten in unserem Alltag schenkt. Wir dürfen sie genießen, indem wir auf das Schöne und Gute schauen, das uns täglich begegnet.

Wenn Jesus aber von sich sagt, er sei gekommen, damit wir das Leben in Fülle haben, dann meint er damit keinen Besitz. Sondern wir leben in Fülle, wenn unser Leben in Fluss kommt, wenn es überfließt zu den Menschen hin, aber auch zur Schönheit der Welt, die uns mit Freude erfüllt, und wenn es hineinfließt in unser Engagement für die Welt.

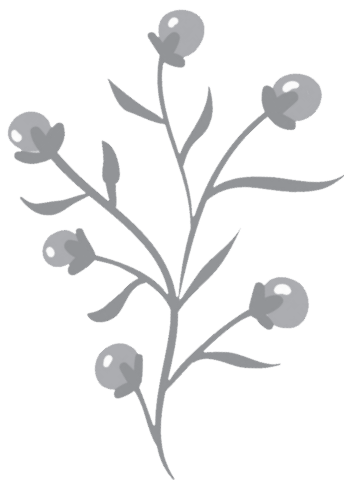
Die Fülle des Lebens ist uns nicht einfach geschenkt. Wir sollen sie nicht festhalten, sondern sie mit den Menschen teilen, indem wir unsere Liebe ausströmen lassen. In der Liebe, die in uns ist und zu allem strömt, erleben wir die wahre Fülle des Lebens.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie dankbar die Fülle des Lebens wahrnehmen, die in Ihnen ist, und dass diese Fülle auch zu den Menschen strömt, denen Sie begegnen.

*Ihr*

*P. Anselm Grün*

*M*it allen Sinnen  
genießen



Wenn wir vom Genießen des Lebens sprechen, dann meinen wir nicht nur das Essen guter Speisen, sondern dass wir einfach Lust am Leben haben, dass wir gerne leben. Weiterhin ist damit gemeint, dass wir uns auch etwas gönnen – wir machen Urlaub, gehen auf Reisen, genießen es, im See zu schwimmen und auf Berge zu steigen. Aber nicht jeder, der im See schwimmt oder Berge erklimmt, genießt es.

Es liegt immer an uns und unserer inneren Einstellung. Genießen kann nur der, der sich ganz auf das einlässt, was er gerade tut, auf das Schwimmen, das Bergsteigen, das Wandern, die Besichtigung von Kirchen und Museen. Ein wichtiger Faktor dabei ist Zeit: Wir lassen uns Zeit beim Wandern, beim Betrachten eines Bildes. Wer gehetzt eine Stadt besichtigt, kann sie nicht genießen.

Es gibt Menschen, die sich nach asketischem Vorbild, wie sie es verstehen, keinerlei Genuss gönnen. Sie sehen darin Verschwendung, haben sofort ein schlechtes Gewissen, weil es in der Welt Menschen gibt, die sich beispielsweise weder Urlaub noch Reisen leisten können. Sich selbst deshalb den Genuss zu verbieten, hilft den notleidenden Menschen aber wenig. Im Deutschen kennen wir den Spruch: Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar. Er hat eine unangenehme Wirkung auf seine Mitmenschen. Weil er sich selbst nichts gönnt, gönnt er auch den anderen nichts.

Eine Möglichkeit, wie wir das Leben genießen können, ist das Schmecken. Ursprünglich gehören schmecken und riechen zusammen. Das mittelhochdeutsche Wort *smecken* bedeutet »kosten, wahrnehmen, riechen, duften«. Heute wird es auf den Geschmackssinn beschränkt, auf das Essen und Trinken. Für die Römer entsteht Weisheit durch das richtige Schmecken (*sapientia*, Weisheit, kommt von *sapere*, schmecken). Weise ist der, der sich selbst schmecken kann, der Geschmack an sich findet, sich selbst mag. Von ihm wird auch ein angenehmer Geschmack auf seine Mitmenschen ausgehen.

Nach einem Gespräch mit so einem Menschen wird man sagen: Das Gespräch hat einen angenehmen Nachgeschmack. Ein Mensch, der sich selbst nicht mag, der bitter geworden ist, hinterlässt hingegen oft einen bitteren Nachgeschmack.

Wer intensiv schmeckt, dem kann es so gehen wie Marcel Proust, der beim Essen eines süßen Kuchens eine mystische Erfahrung gemacht hat. Es geht ihm etwas vom Geheimnis des Seins, ja letztlich ein Aspekt Gottes auf. Wenn wir ganz in einem Sinn sind, führt uns dieser zu Gott.

In der mittelalterlichen Frauenmystik spielt das Genießen eine große Rolle. Es wird hier aber nie als etwas rein Weltliches verstanden. Die Mystikerinnen sprechen vielmehr davon, dass wir in den Gaben Gottes, in den Speisen, die wir zu uns nehmen, in den Genuss seiner Güte kommen. Das Ziel des spirituellen Lebens war bekanntlich das Einswerden mit Gott, was als *fruitio dei*, als das »Genießen Gottes« beschrieben wird. Im Himmel – davon sind die Mystikerinnen überzeugt – werden wir für immer Gott, seine Liebe, Zärtlichkeit und Schönheit genießen.

Hier auf Erden dürfen wir in den irdischen Gaben in seinen Genuss kommen: die Schönheit der Natur, die Sonne, der Wind, der Regen und natürlich auch die guten Gaben, die wir essen, der Wein, den wir trinken. Gerade das Weintrinken war schon immer mehr als ein Durstlöschen. Man hat ihn sehr lange im Mund behalten, hat darin den Geschmack des Himmels gespürt. Die Mystikerinnen sprechen von der *dulcedo dei*, von der »Süßigkeit Gottes«. Wir dürfen sie im Wein schmecken, vor allem in der Eucharistie.

Auch ein wohliger Geruch kann uns ein gutes Gefühl vermitteln. Wir riechen gerne an Rosen, lieben den Duft eines angenehmen Parfums – tiefe Emotionen gehen immer auch über das Riechen. Wenn ich zum Beispiel Heu rieche, erfasst mich sofort eine starke Erinnerung an Urlaub, an Erholung und Freiheit. Vor einigen Jahren war ich auf dem Berg Athos, wo jede Kirche ihren ganz eigenen Geruch hat, der vor allem vom vielen Weihrauch herrührt. Ein solcher Geruch erzeugt eine tiefe Ahnung von Geheimnis, ich fühle mich vom Geheimnis Gottes umgeben. Viele erinnern sich gerne an den Weihnachtsduft. Auch er ruft in ihnen etwas wach, ein Gefühl von Daheimsein, von der geheimnisvollen Gegenwart Gottes in ihrem Haus.



Das Wort »riechen« kommt von »rauchen, dampfen, dunsten«. »Rauchen« wiederum hat immer mit Verwandlung zu tun. Das brennende Holz raucht und sondert einen eigenen Geruch ab, auch das Weihrauchkorn verbreitet seinen Duft erst, wenn es verbrannt wird. So ist riechen immer damit verbunden, ein Geheimnis zu erahnen, das Geheimnis der Verwandlung.

Daneben gibt es Blumen, zum Beispiel Rosen, die von sich aus einen wunderbaren Duft verbreiten. Rosenduft erzeugt in uns eine hohe Stimmung, eine Ahnung von Schönheit und Wohlgeruch. Das Wort »Duft« kommt von »Dunst, Nebel, Tau, Reif«. Es meint einen feinen Geruch, der aus der Erde, aus den Pflanzen aufsteigt. Wenn wir durch einen Wald gehen, nehmen wir den Duft der Tannenzweige wahr, der uns an Weihnachten, an Heimat und Geborgenheit erinnert. Sobald wir ihn einatmen, werden Gefühle in uns wach, dass wir geborgen sind in der mütterlichen Erde, von der letztlich jeder Duft herrührt.

Du legst mir größere Freude ins Herz, als andere haben bei Korn und Wein in Fülle«, sagt der Dichter des Psalm 4. Wenn wir ein Fest feiern mit vielen guten Speisen und mit köstlichen Weinen, dann sind wir froh. Freude kommt in uns auf, wenn wir den Wein genießen und uns gegenseitig zutrinken.

Doch der Psalmist meint, diese Freude sei nichts im Vergleich zu der Freude, die Gott uns ins Herz legt. Was ist das für eine Freude? Es ist eine Freude darüber, dass Gott sich um mich kümmert, dass ich von ihm geliebt und angenommen bin. Es ist aber auch eine Freude über all die Wohltaten, die Gott mir Tag für Tag schenkt, eine Freude über meine Gesundheit, eine Freude über die Begegnung mit einem Menschen, eine Freude über ein Wort Gottes, das mich im Herzen berührt, eine Freude über einen Gottesdienst, der mich eintaucht in das Geheimnis der göttlichen Liebe, eine Freude über den Augenblick der Stille, in der ich den Grund des Seins berühre. Und es ist die Freude über das reine Sein, über den Augenblick, in dem ich einfach bin, ohne begründen oder rechtfertigen zu müssen, was ich gerade tue oder bin.

Die Freude, die Gott mir ins Herz legt, ist wie eine Quelle, die auf dem Grund meiner Seele sprudelt.

Je älter ich werde, desto mehr verstehe ich das Wandern als Bild für meinen Weg als Mensch. Jeder Abschnitt hat dabei einen anderen Charakter. Jetzt habe ich nicht mehr den Ehrgeiz, die höchsten Gipfel in kürzester Zeit zu besteigen. Es reicht mir, auf einer Höhe zu bleiben, ich freue mich an dem, was ich unterwegs an Schönheiten entdecken kann. An den farbenfrohen Wiesenblumen, dem Schatten eines Baumes am Wegrand, der kühlen Quelle, an der wir rasten. Ich muss keinen Gipfel mehr erreichen, ich habe mich damit ausgesöhnt, meine Grenzen zu akzeptieren. Aber trotzdem zieht es mich immer noch in die Berge. Und ab und zu kann ich doch noch einen Gipfel erklimmen.

Das Wandern in den Bergen übt nach wie vor seine Faszination auf mich aus. Hier teste ich immer wieder meine Grenzen aus. Ich traue mir noch etwas zu. Das hält mich gesund.

Wenn wir eine Weile gegangen sind, nehme ich mir bei einer Wanderung immer die Zeit für ein erstes Innehalten auf dem Weg. Ich trinke aus der Wasserflasche, ich überlege, ob ich meinen Anorak ausziehen und in den Rucksack stopfen soll. Damit rüste ich mich für die nächste Etappe. Aber zunächst genieße ich das Innehalten. Ich schaue auf den Weg und in die Umgebung. Was kann ich alles entdecken? Wie ist die Aussicht? Ich genieße die Schönheit der Natur und lasse alles auf mich wirken. Ich bin ganz im Schauen.

In solchen Momenten schaue ich auch zurück: Was habe ich schon geschafft? Ich bin dankbar, dass ich schon so weit gekommen bin. Und ich nehme meine Wandergenossen wahr. Oft ermutigen wir uns dann gegenseitig. Oder wir bestätigen einander, wie schön der Weg ist, vor allem, wenn er sich als schmaler Pfad durch den Wald schlängelt. Dann haben wir das Gefühl: Das ist ein guter Weg. Er schützt uns vor der Hitze der Sonne. Und er bietet uns immer wieder eine schöne Aussicht.

Meine Schwägerin Gabi erklärt uns oft bei einem solchen Innehalten, was sie als Geografin wahrnimmt: wie dieses Tal vor Jahrtausenden entstanden ist, die Felsstruktur, die Beschaffenheit einzelner Steine am Wegrand. So nehmen wir nicht nur die Schönheit wahr, sondern auch das Geheimnis der Landschaft und ihre Entstehungsgeschichte.

Das Innehalten bedeutet für mich aber noch etwas anderes. Ich mache halt, um nach innen zu gehen und im Inneren Halt zu finden. Von diesem inneren Halt aus kann ich dann wieder nach außen gehen. Das Innehalten führt dabei letztlich auch zu einem neuen Verhalten, einer Haltung, die mir hilft, das Leben zu bewältigen, so wie es sich mir darbietet. Solche Momente des Einsseins mit mir verleihen mir neue Kraft.

Innehalten bedeutet zudem, dass ich ganz bei mir bin: Ich bleibe stehen, werde still, mache halt. So komme ich mit mir selbst in Berührung. Ich komme zu mir und nehme wahr, was sich mir von außen darbietet. Wenn ich ganz bei mir bin, werde ich offen für das, was ich sehe. Ich schaue die Landschaft an. Ich bestaune die Natur. Ich nehme wahr, wie mein Weg bisher war. Und ich vergewissere mich, wo ich gerade stehe. Solche Situationen des Innehaltens brauchen wir auch in unserem Leben.

Das Innehalten lädt dazu ein, die Schönheit zu genießen, die sich mir darbietet, die sich in den Kleinigkeiten am Wegesrand zeigt: die leuchtenden Tautropfen auf den Gräsern, das satte Grün der Wiesen, die feine Gliederung des Tannenzapfens, die Rauheit der Baumrinde.

Wenn ich nur auf das Ziel zürase oder den Blick immer nur nach unten gerichtet halte, auf die Steine, die mir im Weg liegen und die manchmal zu Stolpersteinen werden – übersehe ich vieles, was sich zu entdecken lohnt.

Innehalten meint, dass ich meinen Kopf hebe, mich aufrichte und mich aufrecht in die schöne Natur stelle. Dann kann ich aufatmen und meine innere Freiheit genießen.



Manchen, die einen besonderen Blick für das Schöne haben, geht es ähnlich wie dem heiligen Franziskus. Seine Brüder meinten, ein Sterbender müsse ernst bleiben. So meinen heute viele, Spiritualität sei etwas Ernstes. Wir müssten uns vor allem der Schuld stellen und uns um Versöhnung bemühen. Doch die Spiritualität der Schönheit hat etwas Heiteres an sich. Das Schöne gefällt. Die Spiritualität der Schönheit lebt vom Gefallen und nicht von der Ablehnung, vom Wahrnehmen der Schöpfung und meiner selbst und nicht vom Verändern. Sie ist nicht etwas Toderntes, sondern etwas Fröhliches, weil das Schöne in uns Freude hervorruft.



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 selbst hasst, ist hässlich.

Das gilt auch für die Beziehung zu anderen: Wer andere hasst, macht sie hässlich und wird selbst 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.

Für die Bibel ist Gott der eigentliche Schatz, das Gold, das unser Leben bereichert. Wenn wir Gott spüren, dann ist unser Herz glücklich. Dann haben wir alles, was wir brauchen. Die Frage ist, wie und wo wir Gott spüren können.

Ein Weg ist die Aufmerksamkeit und Offenheit. Ich betrachte die Natur mit offenen Augen. Ich sehe nicht nur das Äußere, sondern ich schaue tiefer. Gott durchdringt die Natur. Gott spricht zu mir durch alles, was mir begegnet.

In allem, was wir schauen, schauen wir letztlich das Geheimnis Gottes. Und in allem können wir Gott wahrnehmen. Wenn wir uns in den Wind stellen, können wir uns vorstellen, dass Gott uns zärtlich streichelt. Wenn wir uns von der Sonne wärmen lassen, können wir uns vorstellen, dass Gottes Liebe den ganzen Leib durchdringt. In allem umgibt uns Gottes liebende und heilende Gegenwart. Gott ist aber auch der Schatz in unserem Inneren.

Gott ist nicht nur der Schöpfer, der die ganze Welt geschaffen hat und sie mit seinem Geist durchdringt. Er wohnt auch in uns. Gott auf dem Grund unserer Seele, das ist der eigentliche Schatz, der uns vergoldet.

Gott, der auf dem Grund meiner Seele wohnt, ist allerdings unverfügbar. Ich kann Gott nicht besitzen. Es ist ein Geheimnis, dass er in mir Wohnung genommen hat. Aber die Tatsache, dass ich um Gottes Wohnen in mir weiß, verwandelt mein Selbstgefühl.

Jeder hat einen anderen Zugang zu Gott. Für den einen ist es die Stille, für den anderen die Einsamkeit, wieder für einen anderen die Musik, für viele das Lesen der Bibel oder die Teilnahme am Gottesdienst. Bei all den verschiedenen Arten, Gott zu suchen und zu finden, spielt in der spirituellen Tradition des Christentums die Natur eine wichtige Rolle.



Guter Gott, ich habe mich auf den Weg gemacht. Ich schreite aus. Ich genieße es, zu wandern. Im Gehen schaue ich auf das, was sich mir auf dem Weg zeigt. Die Landschaft zeigt mir immer wieder ihr neues Gesicht. Ich höre auf das, was mich umgibt: auf das Singen der Vögel, auf das Rauschen des Windes, auf das Plätschern des Baches. Die Geräusche sind kein Lärm – sie beruhigen mich.

Ich rieche den Duft der Bäume und den Duft der Landschaft. Ich weiß nicht, wie er sich zusammensetzt. Aber jede Landschaft hat ihren eigenen Duft. Auch jede Witterung riecht anders. In der Sonne riecht die Landschaft anders als während des Regens oder nach einem erfrischenden Regenschauer.

Ich danke dir, dass ich durch deine Welt wandern darf, dass du mich überall umgibst mit deiner Schönheit und Lebendigkeit. So gehe ich und freue mich an deiner Gegenwart.

Was macht mich  
reich?

