

Unverkäufliche Leseprobe des St. Benno-Verlages

**benno**

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2010

Anselm Grün

# Heute einfach leben

Impulse, Rituale & Anregungen  
für die Fastenzeit

**benno**

Titel der Originalausgabe für den Text S. 30-120:  
Questions and Answers © Karmelitánské  
nakladatelství s.r.o., Kostelní Vydří 2007, Czech Republic,  
www.kna.cz

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

**Besuchen Sie uns im Internet unter:  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

ISBN 978-3-7462-2856-3

© St. Benno-Verlag GmbH  
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig  
Gestaltung und Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig,  
unter Verwendung eines Fotos von © picture-alliance/  
Sven Simon  
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

## Inhalt

1. Impulse für die Fastenzeit	6
2. Gottes Liebe empfangen	30
3. Gut leben	42
4. In Beziehungen leben	54
5. Mit Angst, Leid und Krankheit umgehen	72
6. Die Bibel verstehen	96
7. Ewiges Leben erwarten	106

1.

Impulse für die Fastenzeit

---

Gott nimmt mich bedingungslos an.  
Daher darf auch ich mich annehmen  
mit meinen Fehlern und Schwächen,  
mit meinen Schattenseiten,  
die ich nicht so gerne anschauen möchte.

## 1. Woche: Gott für die eigene Geschichte danken

In Gesprächen begegne ich immer wieder Menschen, die mit ihrer Lebensgeschichte hadern. Sie fühlen sich benachteiligt gegenüber anderen Menschen. Sie haben in der Kindheit nicht die Geborgenheit erlebt, die sie erhofft hatten. Der Vater hat sie übersehen, weil er mit seiner Arbeit beschäftigt war. Die Mutter konnte sich zu wenig auf die Kinder einlassen, weil sie an sich selber genug zu verarbeiten hatte. Verletzungen aus der Kindheit tauchen immer wieder vor ihren Augen auf. Manche bleiben ihr Leben lang auf der Anklägerbank sitzen und werfen den Eltern, den Lehrern, der Kirche vor, dass sie ihr Leben nachhaltig beschädigt haben.

Oft genug benutzen sie die Anklage als Vorwand, um sich um die Verantwortung für das eigene Leben zu drücken. **Es ist immer bequemer, andere anzuklagen als selbst zu leben mit dem, was ich durch meine Geschichte mitbekommen habe.** Doch wenn ich mein Leben lang Opfer bleibe, wird von mir kein Segen ausgehen. Ich werde immer unzufrieden bleiben und an mir und meiner Wahrheit vorbeileben.

Der erste Schritt der Versöhnung besteht darin, mich mit meiner eigenen Lebensgeschichte auszusöhnen. Statt andere anzuklagen, sage ich mir: Das ist meine Geschichte. Ich habe Schönes erlebt. Aber es gab auch Verletzungen und Krän-

kungen. Aber auch sie haben mich stärker werden lassen. Sie haben mich herausgefordert, mich auf den Weg zu machen und an mir zu arbeiten. Ich habe von den Eltern gesunde Wurzeln mitbekommen. Aber manches an meinem Lebensfundament ist auch brüchig. Ich muss beides anschauen und mich damit aussöhnen.

**Wenn ich mich mit meinen Verletzungen aussöhne, werde ich erkennen, dass sie bei allem Schmerz auch etwas Kostbares in sich bergen.**

Hildegard von Bingen sagt, das Gelingen der Menschwerdung hänge davon ab, dass unsere Wunden zu Perlen verwandelt werden. Wo ich empfindlich bin, bin ich auch empfindsam. Dort werde ich behutsamer mit anderen umgehen. Und wo ich meine Wunden spüre, bin ich auch aufgebrochen für meine eigene Wahrheit. Die Verletzungen brechen meine Masken entzwei, hinter denen ich mich so gerne verstecken möchte. Sie bringen mich in Berührung mit meinem wahren Kern. Und sie öffnen mich für Gott. Wenn ich meine Wunden Gott hinhalte, werden sie zu dem Ort, an dem ich Gott auf neue und tiefere Weise erfahre. Ich erlebe ihn als den wahren Arzt meiner Seele. Die Verletzungen halten mich lebendig. Sie hindern mich daran, nur oberflächlich dahinzuleben. Sie geben meinem Leben

Tiefe. Versöhnung mündet in der Dankbarkeit. Ausgesöhnt mit mir selbst vermag ich für die einmalige Geschichte zu danken, die mein Leben darstellt. Den eigenen Weg finden und gehen.

---

## Übung

- ~ Setze dich still vor eine Kerze, vor eine Ikone oder in die Kirche.
- ~ Stelle dir vor, dass Gottes heilende und liebende Nähe dich umgibt.
- ~ Und dann denke vor den wohlwollenden und liebenden Augen Gottes über deine Lebensgeschichte nach. (Was fällt dir ein? Wofür bist du dankbar? Welche schmerzlichen Erlebnisse kommen dir hoch?)
- ~ Halte die Wunden Gott hin. Stelle dir vor, dass Gottes Liebe in deine Wunden dringt und sie verwandelt.
- ~ Von Gottes Liebe berührt, hören die Wunden auf zu schmerzen. Sie dürfen sein. Sie werden zu Perlen, die dich schmücken.
- ~ Dann bitte um den Geist der Versöhnung, damit du Ja sagen kannst zu dir, so wie du durch deine Lebensgeschichte geworden bist.

## 2. Woche: Das Unannehmbare annehmen

Das Schwierigste ist wohl, sich selbst zu vergeben. Wenn wir einen Fehler gemacht haben, machen wir ihn uns oft noch zum Vorwurf. Wir kreisen ständig um unser Versagen. Wir denken darüber nach, was wohl die anderen über uns denken. Wir zerbrechen uns den Kopf darüber, warum uns dieses Missgeschick passieren konnte oder warum wir nicht besser aufgepasst haben. Es braucht nicht immer Schuld zu sein, die wir uns nicht vergeben können. Oft genug sind es einfach Fehler, Versagen, Missgeschicke, Versäumnisse, die uns widerfahren.

Warum fällt es uns so schwer, uns selbst zu vergeben? **Offensichtlich gibt es in uns die**

**Illusion, als ob wir unser Leben lang mit einer weißen Weste herumlaufen könnten.** Und wir möchten vor uns selbst und vor anderen gut dastehen. Unser Perfektionismus lässt keine Fehler zu. Und wenn sie uns doch unterlaufen, dann werden wir zum unbarmherzigen Richter über uns. Eine Frau kam nicht davon los, dass sie beim Tod ihrer Mutter nicht zugegen war, obwohl sie sie vorher jahrelang hingebungsvoll gepflegt hatte.

Aber gerade im Augenblick des Todes machte sie eine Besorgung für die Mutter. Sie konnte sich nicht verzeihen und machte sich selbst das Leben zur Hölle.

Wir können uns nur selbst vergeben, wenn wir an die Vergebung Gottes glauben. Gott wirft uns die Schuld nicht ständig vor. Er vergibt sie uns, er wäscht die Schuld ab, wie es im Psalm 51 heißt: „Wasche die Schuld ganz von mir ab und reinige mich von meiner Sünde“ (Ps 51,4). Weil Gott mir die Schuld nicht mehr vorwirft, soll ich meine Selbstvorwürfe lassen. Gott nimmt mich bedingungslos an. Daher darf auch ich mich annehmen mit meinen Fehlern und Schwächen, mit meinen Schattenseiten, die ich nicht so gerne anschauen möchte. In uns ist ein unbarmherziger Richter, das eigene Über-Ich, das uns ständig anklagt. Nicht Gott richtet uns, sondern dieser innere Richter, von dem Jesus sagt, dass er Gott nicht fürchtet und auf keinen Menschen Rücksicht nimmt (vgl. Lk 18,4).

**Das Vertrauen auf den barmherzigen Gott ist die erste Voraussetzung, damit wir uns selbst vergeben können.** Die zweite Bedingung ist, dass wir uns von der Illusion verabschieden, wir könnten unser Leben lang mit einer weißen Weste verbringen. Es ist schmerzlich, unser Selbstbild eines perfekten und fehlerlosen Menschen loszulassen. Wir müssen herabsteigen vom Thron

unserer eigenen Selbstgerechtigkeit. Dann dürfen wir in aller Demut annehmen, dass Gott uns bedingungslos liebt. Paul Tillich, ein evangelischer Theologe, nennt die Vergebung „Annahme des Unannehmbaren“. Wenn ich das Unannehmbare in mir annehme, dann erfahre ich Versöhnung mit mir selbst, dann habe ich im Vertrauen auf Gottes Vergebung mir selbst vergeben.

---

### Übung

- ~ **Untersuche deine eigenen Selbstvorwürfe. Was wirfst du dir vor?**
- ~ **Welches Bild von dir selbst steht hinter deinen Schuldzuweisungen?**
- ~ **Versuche, alle Selbstbeschuldigungen loszulassen.**
- ~ **Höre auf, dich zu beschuldigen und dich zu entschuldigen.**
- ~ **Halte dich, so wie du bist, dein Verhalten, so wie es war, einfach in Gottes vergebende Liebe hinein. Und versuche, dir nun selbst zu vergeben. Vielleicht wird dann auch deine Schuld zu einer glücklichen Schuld. Sie stürzt dich vom Thron deiner Selbstgerechtigkeit. Sie lässt dich Mensch unter Menschen werden, barmherzig und milde, versöhnt und Versöhnung ausstrahlend. Du brauchst Gott gar nichts vorzuweisen. Ihm ist es lieber, du hältst ihm dein zerbrochenes Herz hin. Das wird er nicht verschmähen (Ps 51,19).**

### 3. Woche: Versöhnung mit Gott

Nicht Gott muss sich mit uns versöhnen, sondern wir mit Gott. Gott ist immer bereit, uns zu vergeben. Die Vorstellungen, dass Gott wegen unserer Sünden beleidigt sei und dass er durch den Tod seines Sohnes versöhnt werden müsse, ist eine grobe Verstellung des biblischen Gottesbildes.

Die Versöhnung geht immer von Gott aus. Er ermöglicht uns in Jesus Christus einen Weg, wie wir uns mit Gott versöhnen können. Denn wir haben uns von Gott getrennt. **Wir sind unsere eigenen Wege gegangen, die uns in die Irre geführt haben. Umzukehren und sich dem Gott der Liebe zuzuwenden, das fällt uns schwer.** Das würde ja unser bisheriges Lebensgebäude über den Haufen werfen. Da braucht es die Botschaft Jesu und die versöhnende Ausstrahlung seiner Person, damit wir unsere Verirrungen aufgeben und uns wieder auf den Weg zu Gott machen. Jesus lädt uns ein, uns der versöhnenden Liebe Gottes zu öffnen und darin Frieden und Ermutigung zu erfahren.

Als ich in einer Beichte fragte: „Können Sie das Gott vergeben?“, war die Frau zunächst verwirrt. Das hatte sie noch nicht gehört, dass sie Gott etwas vergeben solle. Doch oft werfen wir Gott vor, dass er uns dieses Leben so zugemutet hat, wie es gelaufen ist, mit unseren Missgeschicken,

mit dem Leid, das uns getroffen hat, mit der Krankheit, mit unserer neurotischen Struktur. Wenn ich schwer krank werde, rebelliere ich gegen Gott. Die Bibel selbst lädt mich dazu ein, Gott anzuklagen, dass er mich in Krankheit oder Unheil geraten lässt. Doch die alttestamentlichen Beter bleiben nie bei der Klage stehen. Sie ringen sich immer wieder durch, von Gott anzunehmen, was ihnen widerfahren ist. Das Einverständnis mit dem, was Gott mir zutraut, ist eine Weise, Gott zu vergeben.

Ein anderer Aspekt der Versöhnung mit Gott besteht darin, mir vom Leben meine Gottesbilder zerbrecen zu lassen und mich mit dem ganz anderen Gott auszusöhnen, der meinen Vorstellungen widerspricht. Unser übliches Gottesbild ist das des barmherzigen und allmächtigen Gottes. Wenn ich in Leid gerate, müsste Gott das doch verhindern, wenn er barmherzig ist. Und wenn er allmächtig ist, könnte er mich auch davor bewahren. Warum tut er es nicht?

**Das Leben führt mich immer wieder in Situationen, in denen mir Gott anders begegnet, als ich es von ihm erwarte.** So besteht Versöhnung darin, diesen ganz anderen Gott anzunehmen und mich vor ihm zu ergeben. Es geht mir dann wie Hiob,



der vor Gott in Staub und Asche fällt, indem er sagt: „Vom Hörensagen nur hatte ich von dir vernommen; jetzt aber hat mein Auge dich geschaut“ (Hiob 42,5).

Das deutsche Wort „versöhnen“ bedeutet ursprünglich: Frieden stiften, schlichten, still machen, küssen. Sich mit Gott versöhnen heißt: mit ihm über mein Leben sprechen und auch streiten, aber dann Frieden schließen mit Gott, vor ihm still werden, ihn küssen, einverstanden sein mit dem, was er mir zumutet.

---

### Übung

- ~ Welche Bilder hast du dir von Gott gemacht?
- ~ Hat dein Leben dir deine Gottesbilder bestätigt oder in Frage gestellt?
- ~ Was wirfst du Gott vor?
- ~ Schreibe Gott einen Brief. In ihm kannst du Gott alles vorwerfen, was dir schwerfällt.
- ~ Aber dann frage in deinem Brief immer wieder Gott, wie er das alles gemeint hat und was seine tiefste Absicht mit dir ist.
- ~ Und dann versuche ihm zu schreiben, dass du ihn annimmst als den Herrn des Himmels und der Erde und auch als deinen persönlichen Herrn.
- ~ Bitte ihn, dass er dir inneren Frieden und Versöhnung schenken möge.

### 4. Woche: Gebet, das heilend wirkt

Manchmal erzählen mir Ratsuchende, dass sie immer noch unversöhnt sind mit Menschen, die sie verletzt haben. Sie liegen ihnen wie schwere, unverdaute Brocken im Magen und ziehen sie nach unten. Doch sie können sich nicht von ihnen befreien. Es gelingt ihnen nicht, ihnen zu vergeben. Die Ratsuchenden leiden an dieser Unfähigkeit zu vergeben. Denn sie spüren, dass sie dadurch unfähig sind, sich auf den Augenblick einzulassen und sich wirklich Gott zuzuwenden. Sie schleppen eine unbewältigte Last mit sich herum, die sie niederdrückt und oft genug depressiv werden lässt. Eine Hilfe in solchen Situationen kann es sein, das Wort Jesu zu meditieren, das er am Kreuz gebetet hat: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun“ (Lk 23,34).

**Wenn ich einem Menschen gegenüber, der mich tief verletzt hat, das Wort Jesu bete, dann muss ich gar nicht selbst vergeben.** Ich bitte den Vater, dass er ihm vergeben möge. Manche wehren sich bei dem Gedanken: „Er oder sie wusste nicht, was sie tat.“ Aus ihnen sprudelt es sehr emotional heraus: „Der/die wusste genau, was er/sie tat. Die hat genau meine schwache Stelle getroffen. Der wusste, wie er mich verletzen konnte. Er hat es mit Absicht getan.“

Natürlich war die Verletzung kein Versehen. Aber vielleicht wusste er doch im Tiefsten nicht, was er tat. Vielleicht war sie zu sehr von ihren eigenen Verletzungen bestimmt, so dass sie sie nur weitergegeben hat. Weil er selbst krank ist, musste er mich kränken. Sie fühlt sich selbst so schwach, dass sie sich nur dann am Leben spürt, wenn sie andere schwächt. Wenn ich mir das vorstelle, dann verlieren die andern ihre Macht über mich. Sie werden zu verletzten Kindern, die andere verletzen. Ich habe Mitleid mit ihnen, aber sie bestimmen mich nicht.

Die Mörder Jesu sahen sich im Recht. Sie meinten, mit der Tötung Jesu Gott einen Gefallen zu erweisen. Vielleicht fühlen sich auch manche, die mich verletzen, im Recht. Jesus distanziert sich im Gebet für sie von ihnen. Er spielt nicht die Rolle des Opfers, das alles mit sich geschehen lässt. Er zieht sich im Gebet vielmehr auf sich selbst zurück, auf sein Inneres, in dem er unverletzlich ist und frei. Wenn ich das Gebet Jesu eine halbe Stunde lang in die Wunde hinein spreche, die mir jemand zugefügt hat, dann führt mich das Gebet in den inneren Raum der Stille, in dem Gott in mir wohnt und in dem niemand mich verletzen kann. **Und das Gebet verwandelt meine Beziehung zum andern.** Ich erlebe ihn nicht mehr als mächtig und bedrohlich. Ich ahne, dass er gar nicht weiß, was er tut, dass er von

seinen eigenen inneren Zwängen getrieben ist, unglücklich, gekränkt, verletzt. Das Gebet Jesu befähigt mich auf einmal, ihm von Herzen zu vergeben. Ich muss mir die Vergebung nicht vornehmen. Das Gebet selbst bewirkt in mir eine veröhnende Stimmung. Ich fühle mich trotz der Verletzung im Frieden mit mir. Und von diesem Frieden strömt auch etwas zum andern hin.

---

### Übung

- ~ **Schreibe dir drei Personen auf, die dich verletzt haben.**
- ~ **Wer fällt dir spontan ein? Wenn dir niemand einfällt, dann danke Gott, dass du mit dir und mit den Menschen versöhnt bist. Wenn dir aber einige einfallen, dann bete jeweils im Blick auf eine der drei Personen, die du aufgeschrieben hast, das Wort Jesu: „Vater, vergib ihm/ihr, denn er/sie weiß nicht, was er/sie tut.“**
- ~ **Nimm dir für jede Person zehn Minuten Zeit. Und dann beobachte, wie die zehn Minuten Beten deine Haltung zu dieser Person verändern.**
- ~ **Wenn du immer noch Groll spürst, dann stelle dir Jesus am Kreuz vor, wie er seinen Mördern vergibt. Vielleicht hilft dir das, auch für die, die nach deinem Leben trachten, das Gebet Jesu zu beten und ihnen betend zu vergeben.**