

Leseprobe



Anselm Grün

Erfülltes Leben - Erfüllte Zeit

Gedanken für die Seele

80 Seiten, 20 x 22,5 cm, gebunden,
mit zahlreichen Farbabbildungen

ISBN 9783746241074

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

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 2015



ERFÜLLTES LEBEN –
ERFÜLLTE ZEIT

Gedanken für die Seele

ANSELM GRÜN

benno

Erfülltes Leben

ist ein Leben, das blüht und das Frucht bringt.
Wenn das Leben blüht, wenn es fruchtbar ist,
wenn es fließt, wenn es sprudelt,
dann ist es immer schon mit Freude verbunden.
Freude ist Ausdruck wirklichen Lebens.



Lebensfreude - Glaubensfreude

Glück kann man nicht machen
und auch nicht kaufen:
Es ist in jedem Augenblick schon da.
Es gilt nur, diese Momente des Glücks wahrzunehmen,
die uns das Leben bietet und die uns Gott schenkt.



Christlicher Glaube - QUELLE DER FREUDE

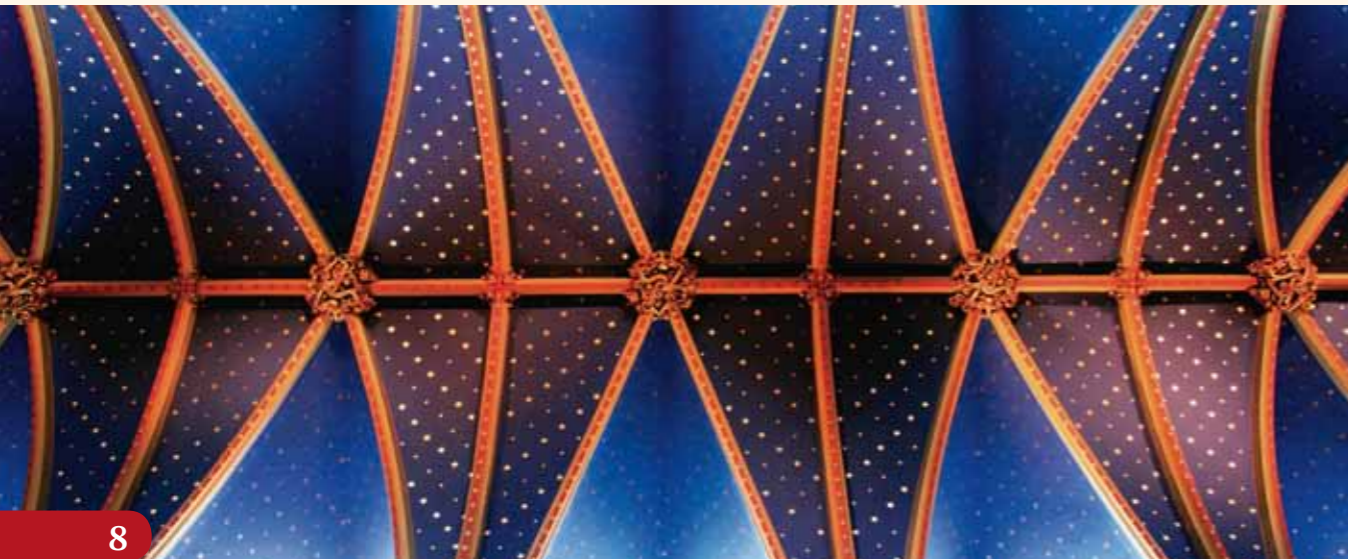
Die Aufforderung „Freu dich am Leben!“ ist nicht nur Ausdruck eines persönlichen Optimismus, der sich anderen mitteilen möchte.

Vielmehr zielt diese Aufforderung in die Mitte des christlichen Glaubens. Nach der Bibel ist Gott von seinem Wesen her Liebe. Liebe und Freude aber gehören eng zusammen.

Gott selbst ist die Quelle deiner Freude.

Wenn Gott die Quelle der Liebe ist, dann ist er auch die Quelle der Freude. Die Freude wird von Paulus im Galaterbrief als eine Frucht des Heiligen Geistes verstanden. Sie hat eine spirituelle Grundlage und ist mehr als eine optimistische und fröhliche Grundhaltung.

Blaise Pascal hat uns den Satz hinterlassen: „Der Mensch ist für die Freude geboren.“ Blaise Pascal sieht in der Freude ein Wesensmerkmal des Menschen. Und Spiritualität besteht für ihn darin, den Menschen mit seinem Wesen in Berührung zu bringen. Und dieses Wesen des Menschen ist die Freude. Das ist seine tiefste Bestimmung.

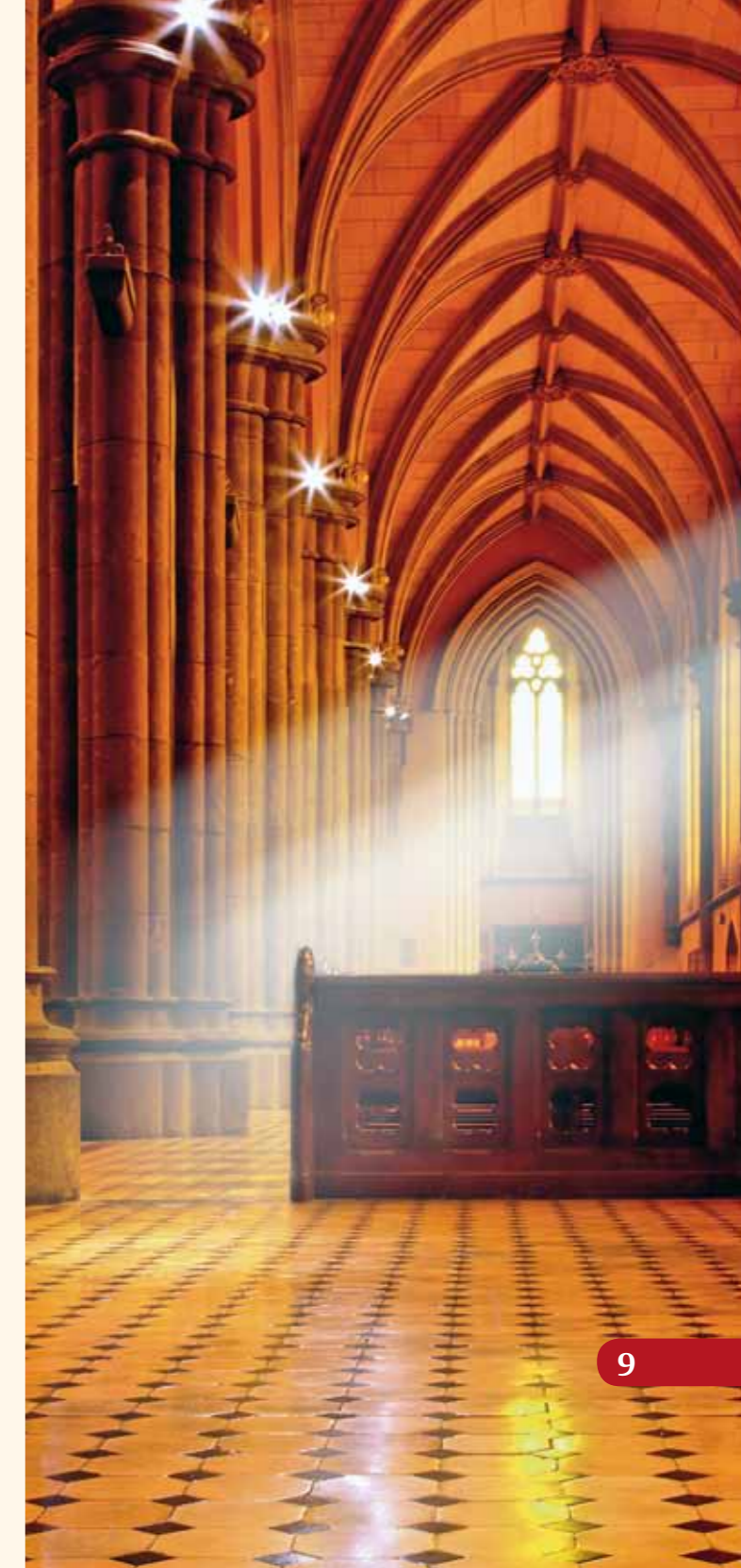


Paul Claudel hat auch einen wichtigen Beitrag zum Thema Freude formuliert. Er meint, dass die Christen einen Auftrag zur Freude haben: „Lehre sie, dass sie keine andere Aufgabe haben als die Freude.“ Die Freude, die Paul Claudel meint, ist Ausdruck der Liebe, die im Zentrum unseres Glaubens steht.

Diese Beziehung zwischen Liebe und Freude hat auch die große Heilige Elisabeth von Thüringen verstanden, wenn sie als Essenz ihres kurzen Lebens formuliert: „Wo man Liebe sät, wächst Freude empor.“ So trifft die Aufforderung „Freu dich am Leben“ in die Mitte unseres Glaubens. Unser Glaube will sich bei uns dadurch verwirklichen, dass wir die Freude widerstrahlen, die uns Christus durch seinen Geist ins Herz gesandt hat.

In dem Maß, in dem wir zur Freude fähig sind, zeigen wir, dass wir den Glauben verstanden haben, den uns Jesus Christus in seiner Frohen Botschaft, in seinem Evangelium verkündet hat.

Freu dich an deinem Leben! Denn du hast allen Grund dazu. Gott selbst ist die Quelle deiner Freude. Wenn du ihn in dein Herz einlässt, dann findest du die verlorene Quelle der Freude in deinem Herzen wieder. Und dann wird deine Freude sich auch anderen mitteilen und andere erfreuen.





Freude

BRINGT UNS IN BEWEGUNG

„Freude ist der Ausdruck eines erfüllten Lebens“, meint der griechische Philosoph Aristoteles. Die intensivste Freude empfindet der, der seine Fähigkeiten verwirklicht und dessen Aktivität durch keine inneren oder äußeren Blockaden behindert wird. Wer sein Leben selbst gestaltet und wer kreativ ist, der erlebt auch genügend Freude.

Freude ist für Aristoteles eine Energie, die den Menschen antreibt und die Leben in ihm weckt. Das ist für mich ein wichtiger Ansatz, den ich gerne weiterdenken möchte: Freude bringt in uns etwas in Bewegung. Sie ist eine heilende und anregende Kraft. Sie erzeugt Lebendigkeit, und sie treibt zu einem Handeln an, das auch für andere Menschen heilsam ist. Wenn einer nur verbissen arbeitet, wird er keine Freude dabei empfinden. Wer jedoch aus einer inneren Freude an die Arbeit geht, von dem wird Lebensfreude ausgehen.

Es geht nicht darum, die Freude als Gefühl in sich hervorzurufen, sondern in erster Linie darum, das Leben zu steigern, Lebendigkeit zuzulassen, kreativ zu sein, mit sich selbst im Einklang zu sein, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entfalten und Lust an der eigenen Lebendigkeit zu haben.

Freude wird uns nicht einfach in den Schoß gelegt. Sie ist Ausdruck eines Lebens, das wir mit aller Leidenschaft leben und in dem wir alle unsere Fähigkeiten entfalten, die Gott uns geschenkt hat.

Erfülltes Leben

Leben hat immer auch mit Freiheit und Weite zu tun. Wer lebt, der atmet frei, der entfaltet sich, der blüht auf und der spürt sich. Leben heißt immer auch:

**Wer lebt,
atmet frei.**

spüren, fühlen, sensibel sein, mit allen Sinnen leben. Am rein äußeren Leben kann man sich nicht freuen. Ich kann mich nur an einem Leben freuen, das den Namen „Leben“ auch verdient. Und dieses Leben bedeutet Lebendigkeit und Sinnhaftigkeit, es ist erfülltes Leben. Es ist ein Leben, das blüht und das Frucht bringt, so dass andere davon leben können.



Leben und Freude hängen zusammen. In diesem Sinn hat ja Aristoteles die Freude definiert: als Ausdruck erfüllten Lebens. Wenn ich wirklich lebe, dann erfahre ich auch Freude. Dann brauche ich keine Aufforderung, mich über das Leben oder am Leben zu freuen. Wenn das Leben blüht, wenn es fruchtbar ist, wenn es fließt, wenn es sprudelt, dann ist es immer schon mit Freude verbunden. Freude ist Ausdruck wirklichen Lebens.

Jesus versteht sich im Johannesevangelium als der, der uns dieses wirk-

liche Leben bringt: „Ich bin gekommen, dass sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ (Johannes 10,10)

Das griechische Wort für „Fülle“ meint auch „überfließen“. So wie ein Brunnen überfließt und auch die Menschen um ihn herum erfrischt, so ist Leben immer etwas Überfließendes. Es teilt sich mit, es bleibt nicht für sich allein.

Jesus vermittelt ewiges Leben. Ewiges Leben ist nicht das Leben nach dem Tod, sondern das Leben, das stärker ist als der Tod, das Leben, das ganz im Augenblick gelebt wird und bei dem Zeit und Ewigkeit zusammenfallen. Es ist intensives Leben. Diesen Sinn meint Jesus auch, wenn er davon spricht, dass wir durch den Glauben jetzt schon vom Tod zum Leben übergegangen sind.

**Leben ist
immer etwas
Überfließendes.**

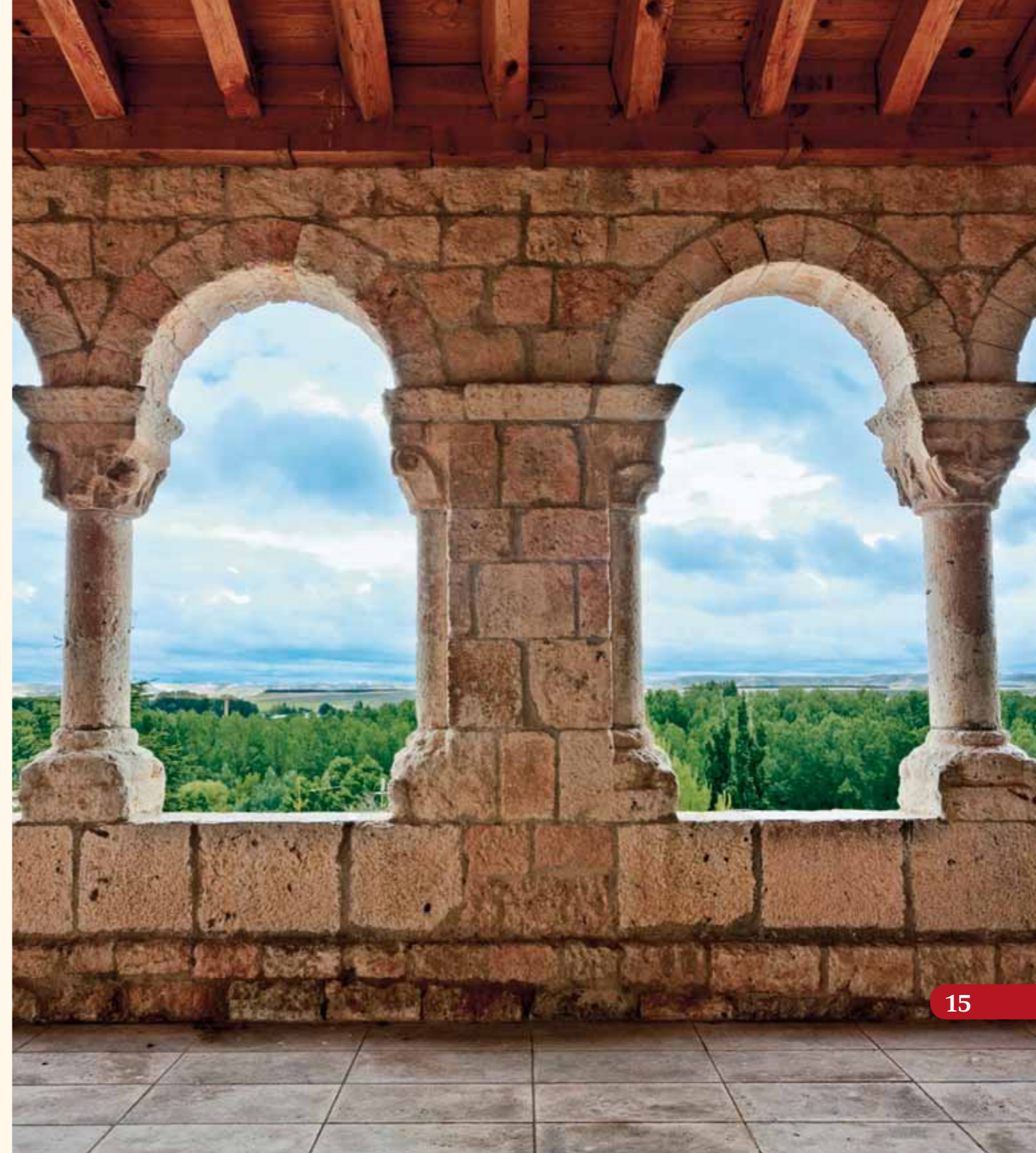
Sich anstecken lassen

Wir Mönche in Münsterschwarzach und in anderen Klöstern beten viermal am Tag die Psalmen. Dabei werden wir in ein Wechselbad der Gefühle eingetaucht. Da begegnen uns Psalmen, in denen der Beter sein trauriges Los beklagt, in denen er mit Gott hadert und gegen seine Feinde schimpft, wir singen Psalmen, die mich zum Lob Gottes und zu Freude und Jubel auffordern.

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. Ich spüre, wie sehr ich mich in eine verdrießliche Stimmung hineinsteigern kann, wie oft ich mich über kleine Dinge maßlos ärgere. Die Psalmen zeigen mir, wie relativ mein Ärger ist und dass ich

mir selbst schade, wenn ich mich daran festbeiße.

Wenn ich die Aufforderungen zur Freude in mich hineinfallen lasse, geht mir auf, wie brüchig alle menschliche Freude ist. Die Freude über eine erfüllte Freundschaft wird immer auch durch Zweifel und Eifersucht angenagt. Die Freude über den Erfolg eines Vortrages oder eines Buches relativiert sich schon bald nach den ersten Rückmeldungen oder nach dem ersten Applaus: Ich spüre, dass ich davon auch nicht leben kann. Die Freude über ein gelungenes Gespräch wird abgelöst vom Ärger über die ungelösten Probleme, die unsere Gemeinschaft lähmen.



Unbegrenzt

UND IMMERWÄHREND

Gott ist für den Beter der Garant dafür, dass wieder Freude in sein Leben einkehren wird. Diese Erfahrung dürfen wir immer wieder machen. Nach Regen kommt Sonnenschein, auf das Weinen folgt das Lachen. Im Beten dürfen wir erfahren, dass Gott an uns handelt und unsere Trauer in Freude verwandelt. Gott selbst ist für den Psalmbeter die Quelle aller Freude.

Bekannt sind die Worte, die der Priester Esra zum Volk sprach, das nach der babylonischen Gefangenschaft wieder nach Jerusalem heimgekehrt war und sich nun versammelt hatte, um die Worte der Heiligen Schrift zu hören. Esra sagt zum Volk: „Heute ist ein heiliger Tag zu Ehren des Herrn, eures Gottes. Seid nicht traurig, und weint nicht ... Macht euch keine Sorgen, denn die Freude ist eure Stärke.“ (Nehemia 8, 9 f)

Ich finde diesen Satz bemerkenswert: „Die Freude am Herrn ist eure Stärke.“ 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.

Aber sind das eben nur Erfahrungen des alttestamentlichen Frommen? Können wir die Worte des Psalmisten und die Worte des Priesters und Schriftgelehrten Esra ehrlichen Herzens nachbeten oder nachsprechen?

Im Gebet erahne ich, dass ich da mit einer Freude in Berührung komme, die nicht brüchig und nicht durch menschliche Unzulänglichkeiten gefährdet ist.

Im Gebet erahne ich etwas von der unzerstörbaren, unbegrenzten und immerwährenden Freude, von der der griechische Mystiker Gregor von Nyssa spricht: von einer Freude, die nicht an das Sichtbare gebunden ist, sondern aus der Verbindung mit Gott strömt. Dann entsteht in mir ein tiefer Friede.

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.

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.

Im Gebet erahne ich etwas von der unbegrenzten Freude.





Die Freude INS HERZ GELEGT

Wenn ich rufe, gib mir Antwort,
du Gott, der für mich Recht schafft.
Du hast mir Raum geschaffen in der Bedrängnis,
sei mir gnädig und höre mein Beten!
Ihr Mächtigen, wie lange noch schmäht ihr meine Ehre,
wie lang liebt ihr das Nichtigte und sucht die Lüge?
Erkennt: Den Treuen hat der Herr sich auserwählt.
Der Herr – er hört es, wenn ich zu ihm rufe.
Erschreckt und lasst die Sünde!
Bedenkt es auf eurem Lager und werdet stille!
Bringet rechte Opfer dar,
auf den Herrn setzt euer Vertrauen!
Viele sind es, die sagen:
„Wer lässt uns Gutes erfahren?
Über uns, o Herr, erhebe dein leuchtendes Antlitz!“
Du hast mir weit größere Freude ins Herz gelegt,
als jene sie haben bei Korn und Wein in Fülle.
In Frieden leg ich mich nieder und schlafe;
denn du allein, Herr, lässt mich sorglos wohnen.

Psalm 4

Psalm 4 singen wir Mönche in Münsterschwarzach immer in der Komplet am Sonntag. Früher war er der tägliche Kompletpsalm.

Die letzten Verse sind für mich ein wunderbares Abendgebet: „Du hast mir weit größere Freude ins Herz gelegt, als jene sie haben bei Korn und Wein in Fülle. In Frieden lege ich mich nieder und schlafe; denn du allein, Herr, lässt mich sorglos wohnen.“ (Ps 4, 8f) Am Abend dankbar vor Gott und in Gott auszuruhen, das erfüllt mich mit Freude. So kann ich in Frieden schlafen. Von Gott behütet weichen die Sorgen von mir. Das Beschließen des Tages und das Zubettgehen und Schlafen sind nicht einfach nur äußere Tätigkeiten. Vielmehr ist es ein Einüben in ein tiefes Vertrauen. Im Schlafen lasse ich mich in Gottes gute Hände sinken. Ich lasse alles los, was mich beschäftigt, und finde in Gott Frieden und Ruhe. Der Psalm bewirkt in mir Dankbarkeit und Freude und das Vertrauen, nun in Gott sorglos ruhen zu dürfen.



Segnen und gesegnet sein

Deine Seele möge Flügel bekommen
und dich über das Alltägliche hinaus
in eine Welt heben, in der du geborgen
und von Liebe eingehüllt
und durchdrungen bist.



Lobe den Herrn,

MEINE SEELE

Lobe den Herrn, meine Seele,
und alles in mir seinen heiligen Namen!
Lobe den Herrn, meine Seele,
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.
All deine Schuld vergibt er,
alle deine Gebrechen heilt er.
Aus dem Untergang erlöst er dein Leben,
er krönt dich mit Erbarmen und Liebe.
Er sättigt dein Leben mit Gutem;
wie dem Adler wird dir die Jugend erneuert.
Der Herr ist barmherzig und gnädig,
voll Langmut und reich an Liebe.
Er wird nicht rechten für immer
und trägt nicht ewig nach.
Er handelt an uns nicht nach unsern Sünden,
vergilt uns nicht nach unsrer Schuld.
Denn so hoch der Himmel über der Erde,
so machtvoll ist seine Liebe über denen, die ihn fürchten.
Lobt den Herrn, ihr seine Werke alle
an allen Orten seiner Herrschaft!
Du, meine Seele, lobe den Herrn!

Psalm 103,1-5.8-11.22



Wohl jeder hat in seinem Leben schon erfahren, dass Gott Gutes an ihm getan hat. Maria hat in ihrem Loblied Gott gepriesen, dass er auf sie, die niedrige Magd, geschaut hat. Wir dürfen dankbar sein dafür, dass wir in der Welt sind, dass wir einmalig sind, von Gott mit unserem Namen gerufen. Gott hat uns Gaben geschenkt. Die größte Gabe ist die Fähigkeit zu lieben. Der Ruf fordert uns auf, nie zu vergessen, was Gott uns Gutes getan hat. Wir sind oft fixiert auf das, was uns zu schaffen macht, und vergessen das, was uns geschenkt worden ist. Der Psalm fordert uns zur Dankbarkeit auf. Danken kommt von denken. Wir sind oft gedankenlos und denken nicht mehr an das Gute, das wir empfangen haben.

Der Psalmist dankt Gott dafür, dass er unsere Schuld vergibt und unsere Gebrechen heilt. Es ist ein heilender und befreiender Gott. Vor ihm können wir unsere Schuldgefühle ablegen. Gott nimmt uns bedingungslos an. Er entmachtet in uns den inneren Richter, das eigene Über-Ich, das uns ständig anklagt. Gott ist wie ein Vater, der sich seiner Kinder erbarmt. Und Gott rettet uns vor dem Untergang. Wie dem Adler erneuert er uns die Jugend. Gott ist der ewig Neue, der uns erneuert, wenn wir träge geworden sind und wenn die Vergangenheit uns belastet. Wenn wir Gott im Loblied dafür preisen, was er an uns getan hat und ständig tut, dann erfahren wir im Singen Gottes heilende und liebende Nähe. Dann sind wir nicht gedankenlos, sondern dankbar, dann vergessen wir nicht, sondern erinnern uns. Wir bringen das, was wir erfahren haben, in unser Herz, damit es sich dort heilend auswirkt.

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.

Quellenverzeichnis

Die Texte sind entnommen aus den
folgenden Veröffentlichungen von
Anselm Grün:

S. 7, 19, 33, 35 u, 40, 47, 48 o, 57 u, 59,
65-67: aus: Neu beginnen 2013.

S. 8-17, 60/61, 74/75: aus: Freu dich am
Leben

S. 18, 72/73, 76/77: aus: Wenn ich rufe,
gib mir Antwort. Psalmen, die mein
Leben begleiten.

S. 20-32: aus: Du bist ein Segen

S. 34-39, 41-43, 64: aus: Auf der Suche
nach dem inneren Gold.

S. 44-46, 62/63: aus: Benedikt von Nur-
sia. Seine Botschaft heute, 2004.

S. 48-58, 68-70: aus: Lebensträume.
Wegweiser zum Glück.

Sämtliche Werke: © Vier-Türme
GmbH, Verlag, D-97359 Münster-
schwarzach Abtei.

Bilder

Vorsatz: © Julie Hagan/shutterstock

S. 6: © Claudio Calcagno/Fotolia

S. 7: © Andrii Salivon/Fotolia

S. 8: © Kenneth V. Pilon/shutterstock

S. 9: © fotobeam.de/Fotolia

S. 11: © veneratio/Fotolia

S. 12: © Lovrencg/Fotolia

S. 14: © paradiselost/Fotolia

S. 15: © Carlos A. Oliveras/shutter-
stock

S. 16: © Pakhay Oleksandr/Fotolia

S. 18: © Wendy Kaveney/Fotolia

S. 19: © Leonid Tit/Fotolia

S. 20: Verlagsarchiv

S. 22: © Elena Elisseeva/shutterstock

S. 24: © Noam/Fotolia

S. 27: © Dumitru Andrei/Fotolia

S. 28: © racamani/Fotolia

S. 29: © pgm/Fotolia

S. 30: © Peter38/shutterstock

S. 32: © kubais/Fotolia

S. 33: © Alexander/Fotolia

S. 34: © Mathias Weigand/Fotolia

S. 37: © Piotr Marcinski/Fotolia

S. 38: © victoria p./Fotolia

S. 39: © Jean-Jaques Cordier/Fotolia

S. 40: © Alessia/Fotolia

S. 42: Dionisvera/Fotolia

S. 43: © hs-creator/Fotolia

S. 44: © Beverley Grace/Fotolia

S. 45: © Frank Seifert/Fotolia

S. 46: © Micha/Fotolia

S. 47: © Gerhard Führung/Fotolia

S. 49: © Stefan Körber/Fotolia

S. 50: © Delphimages/Fotolia

S. 52: © Sergiy Serdyuk/Fotolia

S. 54: © Angela/Fotolia

S. 55: © Tyler Olson/Fotolia

S. 56: © picsfive/Fotolia

S. 59: © BlueOrange Studio/Fotolia

S. 60: © Véronique Duchiron/Fotolia

S. 61: © Stefan Körber/Fotolia

S. 62: © Vladimir Melnikov/Fotolia

S. 63: © roby1960/Fotolia

S. 64: © granata68/Fotolia

S. 66/67: © gudrun/Fotolia

S. 68: © Michael Nivelet/Fotolia

S. 70: © MAXFX/Fotolia

S. 71: © Liliia Rudchenko/Fotolia

S. 72: © Galyna Andrushko/Fotolia

S. 73: © Ingus Overtovskis/Fotolia

S. 74: © Dmitry Pichugin/Fotolia

S. 77: © gudrun/Fotolia

Besuchen Sie uns im Internet:

www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-4107-4; Umschlagmotiv (Schmetterling) © Anna Omelchenko/shutterstock

ISBN 978-3-7462-4108-1; Umschlagmotiv (Bank) © Bildagentur Waldhäusl/Panthermedia/Michael Walsh

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig

Umschlag: birqdesign, Berlin

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (B)