

Anselm Grün  
Kleines Buch vom inneren Einklang



Anselm Grün

*Kleines Buch vom  
inneren Einklang*



**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Anselm Grün OSB, Dr. theol., geboren 1945, Cellerar der Abtei Münsterschwarzach, Meditationsleiter. Seine Bücher sind weltweit verbreitet und haben Millionenauflagen erreicht. Bei Herder u.a. Kleines Buch vom wahren Glück; Einfach leben; Gelassen älter werden; Das große Buch der Lebenskunst; Perlen der Weisheit; Kleines Buch der wahren Liebe; 50 Engel für das Jahr. Sein periodischer Monatsbrief „Einfach leben“ inspiriert mit Texten zu Spiritualität und Lebenskunst ([www.einfachlebenbrief.de](http://www.einfachlebenbrief.de)).

# Inhalt

Vorwort 7

Lass die Sorgen 13

Komm in Einklang 59

Einfach leben 109



# Vorwort

Was braucht man, um wirklich glücklich zu werden? Nicht viel, sagt der jüdische Religionsphilosoph Abraham J. Heschel. Eigentlich nichts, was nicht schon längst da wäre. „Gott, eine Seele und ein Augenblick. Diese drei sind immer da. Einfach da sein ist ein Segen, einfach nur leben ist heilig.“ Rabbi Heschel war nicht nur ein großer Gelehrter. Er war auch ein weiser Lebenslehrer, der in einer klaren und doch fast poetischen Sprache auf den Punkt bringen konnte, was wichtig ist. Er ist überzeugt: Es sind nur diese drei Dinge, die für ein sinnvolles Leben entscheidend sind. Mehr braucht es nicht.

Nicht mehr als drei Dinge möchte auch ich in diesem Buch beschreiben. Ich glaube, dass sie für das Gelingen des Lebens genügen: Die Sorgen lassen. In Einklang mit sich selbst kommen. Und: Einfach leben. Diese Einstellungen oder Haltungen dem Leben gegen-

über gehören zusammen, und sie bedingen einander auch.

Um in Einklang mit mir zu kommen, muss ich die Sorgen loslassen. Denn Sorgen haben es an sich, mich zu quälen. Sie drohen mich zu zerreißen. Sie hindern mich daran, mit mir eins zu werden. So muss ich sie loswerden, sie von mir werfen. „Einklang“ und „einfach“ haben dieselbe Wurzel. Es geht um das Eine und Einfache, um den einen Klang, der einfach tönt, und um die Kunst, die vielen Töne zu einem einzigen werden zu lassen. Wer in sich die vielen Töne zu einem einzigen Klang vereint, der ist einfach geworden, so wie die frühen Kirchenväter Einfachheit verstanden haben. Er ist in ihrem Verständnis letztlich eins geworden mit dem Urklang, eins geworden mit Gott, dem Ursprung allen Seins. Und aus diesem Einssein heraus lebt er einfach, als einer und als einfacher Mensch. Er ist in sich klar und lauter geworden, durchsichtig auf das Eine hin.

Abraham Heschel sagt von dem „Einfach-da-sein“, dass es ein Segen ist. Was ist damit



gemeint? Wohl Folgendes: Wer einfach da ist, ohne Nebenabsichten, der ist für die Menschen, die ihm begegnen, ein Segen. Er muss, auch und gerade in schwierigen Situationen, für die anderen gar nicht viel tun. Er ist einfach da bei dem, der sein Dasein braucht, bei dem Kranken, der eines anderen bedarf. Er ist jemand, der einfach bei ihm aushält, ohne fromme Worte, ohne mit irgendwelchen Sinnsprüchen seine Krankheit zu deuten. Er ist einfach da bei dem Trauernden, der untröstlich ist und keine vertröstenden Worte erträgt. Wer verzweifelt ist möchte nur einen haben, der einfach da ist, ohne etwas zu sagen, ohne Erklärung, ohne Erwartungsdruck, dass die Trauer sich legen muss.

Wer einfach da ist, ohne zweckgerichtete Interessen, der ist auch ein Segen für die Schöpfung. Er ist im Einklang mit der Schöpfung. Er benützt sie nicht für sich, er beutet sie nicht aus. Er *ist* einfach, mit der Schöpfung und in ihr. Als Teil der Schöpfung blüht er als

dieser einmalige Mensch auf. Er wird zum Segen für seine Umgebung.

Abraham Heschel schreibt dem einfachen Leben noch eine andere Qualität zu, die uns zunächst fremd anmutet: Heiligkeit. „Einfach nur leben ist heilig.“ Wenn wir auf das Wort und seine Bedeutung näher hinhören, verstehen wir eher, was gemeint ist. Das deutsche Wort „heilig“ kommt von „heil“, das „gesund, unversehrt, ganz, vollständig“ bedeutet. Wer einfach lebt, der ist nicht zerrissen. Er ist heil und ganz. Er lebt mit allem, was er ist. Er lebt vollständig. Das lateinische Wort für „heilig“ ist „sanctus“. Es kommt von „sancire“ – abgrenzen, der Welt entziehen. Das Heilige ist das, was der Welt entzogen ist, worüber die Welt keine Macht hat. Wer einfach lebt, der ist ganz bei sich. Er ist nicht von der Welt bestimmt. Er gehört sich selbst und er gehört Gott. Die Welt hat keine Macht über ihn. Das griechische Wort „hagios“ meint etwas Ähnliches. „Hagios“ führt im Deutschen zu „Gehege“ und zu „behaglich“. Im heiligen Raum

des Geheges fühle ich mich behaglich und geschützt. „Einfach nur leben ist heilig“, dieser Satz bedeutet für mich: Ich lebe ganz im Augenblick, ich lebe ganz in Gott. Das macht mich heilig. Das befreit mich von der Macht der Welt, von der Macht der Leidenschaften und Triebe, von der Macht der maßlosen Sucht nach Anerkennung und Erfolg. Dieses einfache Leben geschieht ihm Gehege, im Schutz Gottes. Dort ist es „behaglich“. Dort fühle ich mich daheim.

Heinrich Spaemann macht darauf aufmerksam, dass in der Bibel das Wort „heilig“ zum ersten Mal in Verbindung mit dem siebten Schöpfungstag vorkommt. Gott heiligt den siebten Tag. „An ihm ruhte er von allem Werk, das er schuf.“ (Gen 2,3) Die Heiligkeit des siebten Tages hat also in der Ruhe Gottes ihren tiefsten Grund. Ruhen meint Ausruhen von den Werken. Diese Ruhe ist heilig. In ihr bin ich frei von dem Drang, etwas leisten zu müssen. Ich kann das Dasein genießen. Ich bin einfach nur da. Das ist heilig: Wenn wir

einfach nur leben, haben wir teil an der Sabbatruhe Gottes. Da sind wir frei von aller Sorge. Da sind wir im Einklang mit uns selbst, mit Gott und mit dem Augenblick. So will uns das Loslassen der Sorgen in die Sabbatruhe Gottes führen, in ein Leben im Einklang mit uns selbst, in das „einfach nur leben“, das heilig ist. Nach dieser Ruhe, dieser inneren Zufriedenheit, sucht unser Herz. Und was anderes als diese Herzensruhe meint – zutiefst – *Glück?*