

Anselm Grün

Ein Jahr  
voller  
Glück

Gute Gedanken  
für jeden Tag

*Vier-Türme-Verlag*

## Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2014

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2014

Alle Rechte vorbehalten

Idee und Konzeption: Winfried Nonhoff

Textauswahl und Lektorat: Marlene Fritsch

Coverfoto: felinda / Fotolia.com

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-89680-902-5

*[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)*



*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

# Einladung

*Liebe Leserin, lieber Leser!*

Manche Jahre gehen 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 mischen. 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 bestärken. Trauen Sie Ihrer Seele mehr als den vielen Einreden, die von außen auf Sie einströmen 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 rühren.

Alle Worte, die aus dem Herzen gesprochen oder geschrieben sind, wollen uns letztlich über die Worte hinausführen in das Geheimnis Gottes. In jedem Wort klingt etwas an von dem Geheimnis des Wortes, von dem Johannes in seinem Prolog spricht: »Im An-

fang 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 aus sagt, das Gott selbst ist: »Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt. Und wir haben seine Herrlichkeit gesehen.« (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 nehme 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 mit 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 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.

### *Das Leben in die Hand nehmen*

Neu anfangen heißt, das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben. Ich gestalte es. Ich höre auf, darüber zu jammern, dass ich durch meine Erziehung oder durch meine Veranlagung festgelegt bin. Ich kann immer neu anfangen. Ich kann das, was mir als Lebensmaterial vorgegeben ist, in die Hand nehmen und gestalten.

### *Selbst aufstehen und leben*

Guter Gott, schenke mir den Geist der Gelassenheit, damit ich die vergangenen Dinge einfach lassen kann. Befähige mich, alte Verletzungen loszulassen und sie nicht immer als Vorwand zu benutzen, nicht selbst aufzustehen und zu leben.

## *Die Bausteine meines Lebens*

Bevor ich jedoch daran gehe, meinen »Lebensturm« zu bauen, braucht es erst einmal das Hinsetzen. Ich brauche Zeit, um das Material meines Lebens zu sichten und gerade auch die Stolpersteine oder die zerbrochenen Steine der letzten Zeit zu meditieren und sie in meine eigenen Bausteine zu verwandeln, mit denen ich mein Leben neu aufbauen kann.

## *Gegenwärtig werden*

Barmherziger und guter Gott, in deiner Gegenwart kann ich selbst gegenwärtig werden. In deiner Nähe komme ich mir selbst nahe. Und so werde ich bei dir ruhig und finde Frieden mitten in den Turbulenzen meiner Seele. Dank sei dir für deine heilende Liebe, die mich umgibt.



*Nicht vergleichen*

Ich denke über die Steine meiner Lebensgeschichte nach, um sie so zusammensetzen, dass meine einmalige Person sichtbar wird. Mein »Turm« muss nicht den anderen gleichen. Ich vergleiche meinen Turm nicht mit den anderen. Es kommt nicht darauf an, dass er möglichst hoch wird. Er soll meinem Wesen entsprechen.

*Aufräumen*

Barmherziger und guter Gott, erfülle du mein Haus mit deinem Licht und deiner Liebe. Zeige mir, wo ich dein Bild in mir vergraben habe unter meinen Sorgen und meiner Geschäftigkeit, unter meinen Ängsten und Traurigkeiten, unter den vielen Gedanken, die ich mir über die tausend Dinge des Alltags mache. Räume du in mir hinweg, was dein Bild in mir verstellt.

## *Der Tag liegt neu vor dir*

Der neue Tag, so sagt uns eine russische Weisheit, ist wie ein unberührtes Schneefeld, das noch keiner betreten hat. Manche Menschen stolpern in den neuen Tag einfach so hinein. Sie verpassen die Chance des neuen Anfangs, zu dem uns jeder Morgen einlädt. Wer den Tag bewusst beginnt, dem wächst jeden Morgen neue Kraft zu.

## *Verwandlung*

Herr, sende mir deinen Heiligen Geist, damit ich neue Kraft in mir spüre, die Kraft, die ich zum Leben brauche. Erfülle mich mit deinem Heiligen Geist, dass er meine Kraftlosigkeit durchströmt und sie in Kraft verwandelt, er meine Schwäche in Stärke wandelt und meine Angst in Vertrauen.

### *Wechselwirkung*

Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Kraft und Anfangen. Indem ich es wage anzufangen, wächst mir auch die alte Kraft wieder zu. Und umgekehrt: Wenn ich die alte Kraft in mir wieder spüre, bekomme ich den Mut anzufangen. Ich ahne die Kraft, fange an, und im Anfangen wird die Kraft stärker.

### *Anpacken*

Guter Gott, gib du mir deine Kraft, damit ich wieder Mut finde, das anzupacken, was heute ansteht. Vertreibe alle traurigen Gedanken und Gefühle aus meinem Herzen und erfülle mich mit Freude, Lebendigkeit und Vertrauen.