

Anselm Grün

*Jeden Tag  
zur Ruhe  
kommen*

Jahresbegleiter

Herausgegeben von  
Rudolf Walter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2020  
[www.herder.de](http://www.herder.de)  
Alle Rechte vorbehalten

Satz: mittelstadt 21, Vogtsburg-Burkheim  
Umschlaggestaltung und Innenvignetten: Sabine Hanel  
Herstellung: PB Tisk, a.s., Přeborn

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-03110-6

## *Vorwort*

Zur Ruhe kommen wollen wir alle. Wir sehnen uns nach Haltepunkten mitten in der hektischen Hast unseres Lebens und der immer schneller werdenden Bewegung unserer Tage. Doch viele kommen nicht zur Ruhe. Sie haben sogar Angst davor: Da könnte ja auch Unangenehmes auftauchen, das Ungelebte, das Scheitern, Verletzungen, Versagen. Wir können aber nur zur Ruhe kommen, wenn wir das Vertrauen haben, dass alles, was in uns hochkommt, auch sein darf. Alles kann von Gottes Liebe verwandelt werden. Alles Dunkle kann von seinem Licht erleuchtet werden. Mit allem, was in uns auftaucht, sind wir von ihm angenommen.

Ein möglicher Weg, zur Ruhe zu kommen, kann sein, dass man sich jeden Tag bewusst Zeit nimmt für das Lesen eines Textes. Lesen, das ist das bewusste Eintauchen in eine geistige Welt, die uns eine neue, inspirierende Perspektive gibt, die aber auch wieder zu uns selber führt. In diesem Buch sind für jeden Tag des Jahres Gedanken ausgewählt und zur Lektüre vorgeschlagen, die ich in den letzten zehn Jahren in meinem Brief

»einfach leben« geschrieben habe. Es könnte ein gutes Ritual für den Morgen darstellen, wenn Sie vor dem Frühstück einen solchen kurzen Text lesen und sich einen Impuls für den Tag geben lassen. Sie müssen sich dabei keine großen Vorsätze machen, all das auch in Ihrem Leben zu verwirklichen, von dem hier die Rede ist. Allein schon das achtsame Lesen kann Ruhe vermitteln. Denn wer liest, hält inne, begibt sich innerlich an einen anderen Ort, verbindet sich mit einer anderen Wirklichkeit als der hektischen Welt um ihn herum. Lesen ist Unterbrechung des unentwegten Tempos und des Daueranspruchs von außen. Und es hat einen Sinn: Die hier ausgewählten Gedanken wollen Sie nämlich in Berührung bringen mit den Bereichen Ihrer Seele, in denen Sie ganz bei sich sind, in Ihrer eigenen Mitte. Die Texte in diesem Buch möchten nicht belehren. Sie sind auch keine Ratschläge dafür, wie Sie möglichst schnell Ihr Leben verändern können. Diese Texte wollen Sie mit der Weisheit Ihrer eigenen Seele in Berührung bringen.

Ihre Seele weiß um das, was gut für Sie ist. Aber oft sind wir abgeschnitten von dieser Weisheit unserer Seele. Es haben sich zu viele andere Meinungen über sie

gelegt. Die hier ausgewählten Worte wollen Sie durch all das, was die Weisheit Ihrer Seele verstellt hat, hindurch in Ihren Seelengrund tragen. Dort ist ein Ort der Stille, an den der Lärm der Welt nicht vordringen kann. Dort auf dem Grund Ihrer Seele kommen Sie auch zur Ruhe.

Der Ort der Stille ist wie ein Zufluchtsort, an den Sie sich immer zurückziehen können, wenn Sie so manches bedrängt, was Sie an diesem Tag erwartet. In der Traumatherapie wird heute den Klienten geraten, sie sollten sich einen Zufluchtsort aussuchen, an dem sie sich sicher und geborgen, frei und daheim fühlten. Wir brauchen uns dafür keine fremden Orte vorzustellen. Jeder von uns hat einen inneren Zufluchtsort in seiner Seele. Dahin will dieses Buch Sie führen.

Im Lateinischen heißt der Zufluchtsort »refugium«. Wir haben in uns ein Refugium, in das wir uns immer wieder zurückziehen können. Wenn wir Zuflucht nehmen im inneren Raum der Stille, dann fühlen wir uns geschützt.

Im Buddhismus kennt man das Bild der Zuflucht. Und auch in der christlichen Tradition gibt es seit dem 17. Jahrhundert die »Andacht zu den sieben Zufluch-

ten«. Diese spirituelle Praxis ist in einer Zeit entstanden, die durch die Verwüstungen des Dreißigjährigen Kriegs geprägt war, in der Unsicherheit und Angst das Gefühl der Menschen bestimmten. Da war es ein Anliegen, für jeden Tag eine der sieben Zufluchten auszusuchen. Die Worte in diesem Buch wollen die Tradition der sieben Zufluchten aufgreifen und Ihnen für jeden Tag der Woche eine Zuflucht anbieten. In ihr können Sie sich geschützt fühlen vor den Unbilden der Zeit.

Sie können diesen inneren Zufluchtsort auf dem Grund der Seele am Morgen spüren, wenn Sie den Tagesimpuls in diesem Buch lesen und meditieren. Sie können sich aber auch tagsüber immer wieder an das Wort erinnern und sich davon in den inneren Raum der Stille führen lassen. Dort sind Sie dann innerlich frei – mitten in der Arbeit, mitten in Gesprächen mit dem schwierigen Kunden, mitten in einer schwierigen Teamsitzung, mitten in der Hektik der Aufgaben, die auf Sie einströmen. Mitten im Alltag dürfen Sie aufatmen. Sie dürfen erfahren: Zu diesem inneren Zufluchtsort, in dem Gott selbst in mir wohnt, haben die lärmenden Gedanken in mir keinen Zutritt. Da haben auch andere Menschen mit ihren Erwartungen und

Ansprüchen keinen Zutritt. Da bin ich geschützt mitten in den Turbulenzen meines Lebens. Dort finde ich innere Ruhe.

Die Griechen haben zwei Worte für Ruhe: Das eine ist »anapausis«. Das wurde im Deutschen zum Wort »Pause«. Es ist der Ort, der uns einlädt, innerlich aufzuatmen, das turbulente Leben zu unterbrechen, damit andere Gedanken, heilige und heilende Gedanken in uns einströmen können. Das andere Wort ist »schole«. Wir übersetzen es mit »Muße«. Die Muße ist eine Zeit der Ruhe, aber keiner untätigen Ruhe, sondern einer Ruhe, die uns einlädt, über die wesentlichen Dinge des Lebens nachzudenken. Dieses Wort »schole« kommt von »echein«, das »innehalten« bedeutet. Die Ruhe – oder die Muße – ist also der Ort, der uns einlädt, innezuhalten.

Das deutsche Wort »innehalten« ist ein schönes Bild für das, was in der Muße geschieht. Wir halten inne, wir gehen von außen nach innen, um dann im Innern festen Halt zu finden. Das ist keine Flucht vor der Wirklichkeit. Denn von diesem inneren Halt aus können wir wieder nach außen gehen und die Welt gestalten.

Das Wort »innehalten« führt aber auch zum deutschen Wort »Inhalt«. Es geht beim Innehalten darum, in der Ruhe den eigentlichen Inhalt unseres Lebens zu entdecken. Was macht mein Leben aus? Was ist der Inhalt meines Lebens? Wie kann ich den Inhalt von dem, was mir wichtig ist, nach außen bringen, den andern mitteilen?

So wünsche ich Ihnen, dass Sie beim Lesen der Tagesimpulse den inneren Zufluchtsort in sich entdecken, dass Sie immer wieder innehalten, um im Innern den Halt zu finden, der Ihnen auch Halt verleiht mitten in den Bedrängnissen dieser Welt.

Ihr P. Anselm Grün



# JANUAR



*Dein Weg steht  
unter Gottes Segen.*

**1** Wenn du mit den Augen eines Kindes in die Welt blicken würdest: Wie würde dein Blick aussehen? Was wäre wichtig?

**2** Dein Leben ist im vergangenen Jahr reicher geworden, auch wenn dir Gott etwas aus der Hand genommen hat. Du bist reicher an Erfahrung und hoffentlich auch reicher an Liebe geworden. Nimm das alles mit in das Neue Jahr.

**3** Wir sind nicht festgelegt durch die Vergangenheit. Das Neue Jahr ist eine Verheißung, dass es auch in uns neu wird. Im Neuen steckt die Ahnung, dass es besser ist als das Alte, dass uns da etwas Unberührtes und Unverfälschtes begegnet, etwas Vollkommenes und Heilendes.

**4** Vertraue darauf, dass dein Weg unter dem Segen Gottes steht. Alles, was du in die Hand nimmst, soll zum Segen werden für dich und für die Menschen, mit denen und für die du lebst und wirkst.

**5** »Aller Anfang ist schwer«, sagt das Sprichwort: Indem es bestätigt, dass aller Anfang schwer ist, bewahrt es uns davor, uns selbst zu beschuldigen, wenn wir uns mit dem Anfängen tatsächlich schwer tun. Es ermutigt uns, über die Hemmschwelle hinwegzuschreiten und den Anfang zu wagen.

**6** Fest der Epiphanie: Die Herrlichkeit Gottes ist in dem Kind in der Krippe aller Welt erschienen. Die Magier drücken mit ihrer Anbetung aus, dass dieses Kind die Sehnsucht aller Menschen erfüllt, die Sehnsucht nach einem Gott, der erfahrbar wird, der ein menschliches Antlitz hat und uns mit Liebe erfüllt.

**7** Wir entdecken am Horizont unseres Herzens oft auch einen Stern – wie die drei Könige. Aber wir trauen ihm nicht. Es ist der Stern der Sehnsucht. Mach dich auf den Weg. Geh immer weiter, bis du den findest, der deine Sehnsucht stillt.

**8** Indem wir uns vergessen und von dem Gott fasziniert sind, der uns entgegengekommen ist, erfahren wir Heilung und Verwandlung.

**9** Versuche jeden Tag im Januar mit einer Segensgebärde zu beginnen. Du wirst den Tag anders erleben, wenn du überall in gesegnete Räume gehst und gesegneten Menschen begegnest. Das wird auch dir Segen bringen.

**10** Die Hoffnung ist die Triebfeder unseres Lebens. Sie weitet das Herz und macht es offen für das Neue, das Gott uns in jedem Jahr anbietet. Es ist oft genug eine Hoffnung wider alle Hoffnung, eine Hoffnung, die durch Niederlagen und Rückschläge hindurch immer wieder errungen werden muss, eine Hoffnung, die uns von Gott geschenkt werden muss, damit wir sie nicht verlieren.

**11** Gott selbst handelt an uns. Gott selbst will uns innerlich erneuern. Er selbst will in uns geboren werden, damit wir durch ihn in Berührung kommen mit dem reinen und klaren Bild, das er von uns geträumt hat und das er in uns verwirklichen möchte.

**12** Nur was wir verstehen und was wir annehmen, kann sich mit der Zeit wandeln. Sobald wir das Neue in die Hand nehmen, wird es uns vertraut. Und wir spüren dann auch, wie wir damit umgehen sollen.

**13** Wer dem Tauwind des Heiligen Geistes traut, der alles in uns zum Blühen bringt, der vermag in jeder Situation zu leben. Er gibt sich selbst nie auf. Er vertraut darauf, dass Gott auch das Vereiste in uns zum Schmelzen und das Erstarrete in uns zum Blühen bringt.

**14** Bitte Gott heute, dass er dich immer wieder in Berührung bringt mit dem neugeborenen Kind von Weihnachten. Bitte ihn, dass alles, was das innere Kind in dir verdeckt hat, abfällt und du ganz du selber wirst: authentisch, ursprünglich und echt.