

Anselm Grün

33

Helferengel
für jede
Lebenslage

Auf himmlischen Flügeln
zu neuer Leichtigkeit

Herausgegeben von
Anton Lichtenauer

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Einleitung	7
1. Der Engel der Einfachheit	11
2. Der Engel des Genießens	15
3. Der Engel der Verlangsamung	18
4. Der Engel des Widerstands	22
5. Der Engel der Ausgewogenheit	26
6. Der Kleine-Pausen-Engel	29
7. Der Engel, der hilft, die Ärmel hochzukrempeln	32
8. Der Engel der Selbstsorge	36
9. Der Engel des Nachgebens	39
10. Der Engel des Segens	43
11. Der Engel der Entschiedenheit	47
12. Der Engel des rechten Augenblicks	51
13. Der Engel, der uns Zeit lässt	54
14. Der Bis-hierher-und-nicht-weiter-Engel	57
15. Der Jetzt-ist-genug-Engel	60
16. Der Engel mit dem Clownsgesicht	64
17. Der Gute-Laune-Engel	67
18. Der Mensch-ärgere-dich-nicht-Engel	71
19. Der Engel der Umkehr	74

20. Der Antipessimismus-Engel	77
21. Der Engel des Teilens	80
22. Der Engel der Zurückhaltung	84
23. Der Engel des Lobens	87
24. Der Charme-Engel	90
25. Der Musikanten-Engel	94
26. Der Tanz-Engel	97
27. Der Engel der Fröhlichkeit	100
28. Der Engel des Spiels	103
29. Der Engel des Loslassens	107
30. Der Engel der Hilfsbereitschaft	111
31. Der Engel des Missgeschicks	115
32. Der Engel, der sagt: Zeit, aufzuhören!	119
33. Der Engel des Ausschlafens	123



Einleitung

Viele Künstler haben die Engel mit Flügeln dargestellt und damit etwas Wesentliches zum Ausdruck gebracht: Die Engel machen uns das Leben leichter. Es gibt so viele Situationen in unserem Leben, die uns im ersten Augenblick schwer vorkommen. Wir spüren einen inneren Widerstand, wir fühlen uns niedergedrückt, überfordert und ausgepowert. In solchen Momenten bräuchten wir einen Engel, der unsere Seele beflügelt, um die Dinge leichter zu nehmen, sie von einer anderen Warte aus zu betrachten und vielleicht ganz neu zu sehen. In Situationen, die wir als schwierig erleben, ist es gut, sich nicht an den Problemen festzubeißen oder sich anzustrengen, um mit aller Kraft eine Lösung anzustreben. Da sollten wir einfach auf den Engel schauen, der schon bei uns ist, und auf den Impuls achten, den wir in unserer Seele spüren. Der Engel nimmt alles leichter. Und er lädt

auch uns ein, manches leichter zu nehmen und uns nicht zu viel aufzuladen. Denn dann laufen wir Gefahr, unter dem Gewicht, das auf unseren Schultern lastet, zusammenzubrechen.

Engel haben etwas Leichtes, Schwereloses an sich. Auch hier geben uns die Künstler Hinweise: Die Weihnachtsengel, die sie oft als Kinderengel dargestellt haben, wollen uns einladen, uns selber nicht so wichtig zu nehmen, offen und selbstvergessen zu werden wie die Kinder. Sie wollen uns die Leichtigkeit des Seins vor Augen führen und uns einladen, dieser Leichtigkeit zu trauen. Es gibt viele solche Engel, die uns dazu auffordern, das, was uns täglich widerfährt, zu verwandeln. Da ist der Engel der Einfachheit, der uns einlädt, einfach zu leben. Da ist der Engel des Genießens, der uns befreit von dem Zwang, immer nur etwas nach außen vorweisen zu müssen. Da ist der Engel der Verlangsamung, der uns herausreißt aus dem ständigen Getriebensein und der Hektik des Alltags und der unser Leben verlangsamt. Alle 33 Engel, die ich in diesem Buch beschrieben habe, wollen uns das Leben erleichtern. Sie geben keine moralischen Appelle an unseren Willen, sie fordern keine schweren Leistungen ein, sie sind vielmehr schon bei uns. Denn Engel sind schon auf dem Grund unserer Seele bei uns. Sie bringen uns in Berührung mit den Fähigkeiten, die in unserer Seele bereits angelegt sind, die aber von dem Leistungsdruck, unter den wir uns stellen, verschüttet sind. Der Engel der Leichtigkeit, der Engel der Einfachheit, müht sich nicht gewaltsam mit dem Anforderungsdruck ab, um an die Fähigkeiten auf dem Grund unserer Seele zu gelangen. Er schaut sich einfach die



gewichtige Last an, die auf uns liegt, und hebt sie spielerisch, mit Leichtigkeit und Humor, empor. Er setzt seine Flügel ein und lässt das Schwere nach oben fliegen, macht es leicht und hebt es hinaus über den Alltag, damit es uns nicht mehr belastet.

Ich kenne so viele Menschen, die das Leben schwernehmen. Für sie alle habe ich diese Engel ausgesucht, die Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, das Leben etwas leichter machen wollen.

Sie sollten meine Gedanken über die Engel auch nicht mit allzu ernstem Gesicht lesen und nicht allzu sehr darüber nachgrübeln. Lassen Sie sich einfach anstecken von der himmelwärts gerichteten Leichtigkeit der Engel. Trauen Sie den Engeln zu, dass sie auch Sie unter ihre Fittiche nehmen, Sie beschützen und Ihre Seele mit der Kraft der Hoffnung und dem Gefühl der Freiheit beflügeln. Eine Seele, die beflügelt ist, lebt leichter. Sie kann immer wieder aus Situationen herausfliegen, um alles von oben, von einer höheren Warte aus, anzuschauen, es mit Humor zu sehen und leichter zu nehmen.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie mit Papst Johannes XXIII. sagen können: „Giovanni, nimm dich nicht so wichtig.“ Du hast Flügel an deiner Seele. Traue ihnen. Sie tragen dich mit Leichtigkeit durch das Leben.





1. Der Engel der Einfachheit

Wir sagen oft: „Das Leben ist nicht so einfach.“ Und es gibt manche Gründe dafür, es so zu sehen. Oft machen wir es uns allerdings selber schwer. Andere haben dann die Antwort: „Es ist doch ganz leicht. Lebe einfach!“ Und sie haben recht: Im Grunde ist es ganz einfach, einzusehen, wie das Leben gelingt. Doch wir machen uns oft komplizierte Gedanken und lähmen uns selbst damit. Da bräuchten wir den Engel der Einfachheit, der uns die schwer verständlichen Dinge unseres Lebens verstehen lässt. Dieser Engel will uns die Wirklichkeit nicht nur neu sehen lehren, er will uns auch einführen in einen einfachen Lebensstil. Einfachheit meint freilich nicht nur den Lebensstil, sondern auch die Haltung des Menschen. Marc Aurel, der Philosoph und Kaiser, versteht unter Einfachheit, seine Aufgabe ohne Nebenabsichten zu erfüllen, sich nicht von Leidenschaften bestimmen zu lassen und frei von all den Illusionen zu sein, die man sich häufig über das Leben macht.

Einfach ist der Mensch, der mit sich selbst eins ist. Die Bibel gebraucht dafür das Wort „haplous“. Jesus spricht vom einfachen und klaren Auge, das ohne Nebenabsichten ist.

„Wenn dein Auge einfach (haplous) ist, dann wird dein ganzer Körper hell sein“ (Lk. 11,34). Das einfache Auge sieht die Dinge, wie sie sind. Es projiziert nicht die eigenen Bedürfnisse oder Emotionen in die Dinge und in die Menschen hinein. Wenn wir wieder mal ein trübes Auge haben und unsere verdrängten Leidenschaften auf andere projizieren, dann bräuchten wir den Engel der Einfachheit, der uns die Augen reinigt, damit sie einfach und klar werden.



Einfach – das meint nicht einfältig oder simpel. Einfachheit ist Zeichen eines reifen Menschen. Wer reif geworden ist, der ist auch in sich und mit sich eins geworden. Seine innere Einheit wird sich auch auf die Beziehung zu anderen Menschen auswirken. Er wird ihnen gegenüber klar sein, weil er sich nicht darstellen oder inszenieren muss. Er kann es sich erlauben, einfach da zu sein. Seine Einfachheit im Denken und in seiner Ausstrahlung wirkt befreiend und einend. In seiner Nähe wird einem etwas klar, da klärt sich das Trübe auch in uns und wir blicken durch.

Wenn der Engel der Einfachheit uns zu dieser klaren Ausstrahlung führt, dann werden wir selbst für die Menschen zu einem Engel, der ihr Leben klärt und einfach werden lässt.

Der Engel der Einfachheit will uns zeigen, dass das einfache Leben immer auch das glückliche Leben ist. Das hat Jean Paul verstanden, wenn er schreibt: „Man kann die seligsten Tage haben, ohne etwas anderes dazu zu gebrauchen als blauen Himmel und grüne Frühlingserde.“

Der Engel der Einfachheit möchte uns zu diesem Leben inspirieren, das uns zum Glück führt. Er möchte, dass wir fähig werden, das wahrzunehmen und zu genießen, was uns täglich vor Augen liegt: den blauen Himmel und die fruchtbare Erde.





2. Der Engel des Genießens

Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar“, sagt das Sprichwort. Doch genießen will gelernt sein. Genuss hat in der christlichen Tradition meist eine schlechte Presse. In der frühen Kirche gab es immer wieder Theologen, die dem Genießen und allem Lustvollen gegenüber skeptisch waren und vor dem Hedonismus (der Genuss-Sucht) warnten. Der griechische Philosoph Epikur galt als Vertreter des Hedonismus. Doch das Genießen gehört wesentlich zum Menschen. Es führt in wahre Lebendigkeit. Und die Freude, die wir dabei erfahren, ist etwas anderes als ein hektisches Vergnügen, das immer auf der Jagd ist nach neuen Reizen.

Genießen kann nur, wer auch verzichten kann. Gegenüber einer Verteufelung des Genusses hat der heilige Augustinus eine eigene Theologie des Genießens entfaltet. Für ihn ist das Ziel des geistlichen Lebens die „fruitio dei“, das Genießen Gottes. Er unterscheidet zwischen „frui“ = genießen und „uti“ = gebrauchen, benutzen. Das Frui gilt vor allem einer Person, das Uti einer Sache. Ich kann eine gute Speise, die Schönheit eines Bildes oder einer Musik genießen. Dann – so sagt Augustinus – bin ich ganz bei der Speise, beim Bild und bei der Musik. Wenn ich jedoch das Essen nur als Bedürfnisbefriedigung benutze, dann genieße ich nicht wirklich, dann stopfe ich mit Essen nur meine innere Leere zu. Wenn ich die Liebe eines Menschen genieße, benutze ich den anderen nicht zur Befriedigung meines Bedürfnisses nach Nähe. Ich bin vielmehr beim anderen und seiner Liebe.

Der Engel des Genießens möchte uns das Genießen als Kunst lehren.

Er will uns den Geschmack des Lebens in seiner ganzen Fülle spüren lassen. Genießen – so zeigt es uns die mystische Theologie, die sich auf den heiligen Augustinus beruft – gehört zu unserer Spiritualität. Das Ziel unseres Lebens wird das Genießen Gottes im ewigen Leben sein. Wenn wir hier das Leben genießen, ein Gespräch mit einem Freund, ein gutes Essen, einen reifen Wein, ein berührendes Konzert, das Wandern in einer schönen Landschaft, dann berühren wir im Genießen die Spur Gottes. Genießen hat immer mit Schönheit zu tun. Und die Schönheit ist die Spur, die Gott in unsere Welt eingegraben hat. In der Freude am Schönen und im Genießen erahnen wir immer etwas von dem besonderen Geschmack Gottes. Die mystische Theologie des Mittelalters – die vor allem Frauenmystik war – hat immer wieder von der „dulcedo dei“, von der Süße Gottes, gesprochen. So wünsche ich Ihnen den Engel des Genießens, der Sie spüren lässt, dass das Leben schön ist und der Sie in die Kunst des Genießens einführt, in ein Genießen, das kein Benützen und Gebrauchen ist, sondern innere Freude über das, was Gott Ihnen in der Schönheit dieser Welt schenkt.





3. Der Engel der Verlangsamung