

Anselm Grün

Bleib deinen Träumen auf der Spur

Buch der Sehnsucht

Herausgegeben von Anton Lichtenauer

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

© Verlag Herder 2004
Titel der Originalausgabe: Buch der Sehnsucht

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © Ferdinand Hodler, Das Breithorn, 1911,
Öl auf Leinwand, Kunstmuseum St. Gallen, Schweiz

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-00768-2

Inhalt

Vorwort	
	7
I.	
Sprache der Seele	
	11
II.	
Wie wir sind. Und wie wir sein könnten	
	15
III.	
Im Innersten berührt	
	61
IV.	
Größer als unser Herz	
	149
V.	
Das Schönste am Ende	
	219

VORWORT

von Anton Lichtenauer



Nie ist die Sehnsucht unbändiger als in der Jugend. Die erste Liebe, die große Freundschaft – und der Himmel steht offen. Alles scheint möglich – irgendwann, nein: bald. Leben muss phantastisch sein, und es fängt gleich hinter dem Horizont an. Nichts wie hin.

Und später? Eine Straßenbahnlinie, die ihre immer gleiche Strecke abfährt, hat Tennessee Williams zum beiläufigen Sinnbild des Lebens gemacht: „A Streetcar Named Desire.“ „Endstation Sehnsucht“ ist der deutsche Titel dieses Stücks über ein Leben, das festgefahren ist in den Gleisen des Scheiterns. Die Umsteigelinie heißt „Cemetery“ und führt – zum Friedhof. Das Stück handelt von Menschen, die im Wirbel von Wünschen und Begierden, Sehnsüchten und Trieben am Ende sich selbst zerstören. Und die zentrale Aussage: „Tod – der Gegensatz dazu heißt Sehnsucht.“

Der Banalität verweigern sich beide, die jugendliche Sehnsucht und die Verzweiflung Erwachsener. „Göttlich sind die Liebenden, die Spötter/ alles Verzweifeln, Sehnsucht, und wer hofft.“ Gottfried Benns Satz trifft sich mit dem, was Tennessee Williams in seinem Stück sagt. Verzweiflung und Hoffnung, Zynismus und Sehnsucht sind nah beieinander, weil sie weit über das Gegebene hinaus wollen. Es ist diese Grenzüberschreitung, die den spirituellen Autor Anselm Grün an der Sehnsucht interessiert.

Sehnsucht ist überall. Die Plakatsäulen unserer Städte, die Hochglanzanzeigen der Illustrierten verheißen: Tausche Geld gegen Glück! Hier und jetzt und ohne Warten, gegen cash. Nicht ein Auto kauft man, sondern Vitalität und Vorsprung. Die Kreditkarte, das ist Verfügung über Träume. Der Bausparvertrag – Selbstver-

wirklichung. Eine Versicherungspolice – Geborgenheit. Zigaretten stehen für wilde Ungebundenheit oder kultivierten Stil, je nach Marke. Und der Diamant als Geschenk verspricht: unvergängliche Liebe.

Sehnsucht macht der Kauflust Dampf und vernebelt Kopf und Herz. Die Versicherung: Haben kann man alles. Und: Was man haben kann, das ist auch schon alles. Der reinste Versicherungsbetrug. Das Hamsterrad der Gier gibt keine Ruhe, immer schneller wird die Drehung, angetrieben vom Wunsch nach immer mehr.

Sehnsucht trägt ein doppeltes Gesicht. Sie erfüllt – oder zehrt und nagt. Sie kann die Seele wärmen oder sie auch schier verbrennen. Und der Traum, das Paradies hier auf Erden zu verwirklichen, hat in der Vergangenheit immer wieder auch eine zerstörerische Kraft freigesetzt, die alles kurz und klein schlug.

Wer den Mangel empfindet, kennt die Sehnsucht. Aber auch, wer einmal das berauschende Glück erlebt hat: „Wirklich oben ist man nie“, sagen die Bergsteiger, die nach der Gipfelbesteigung beim Abstieg ins Tal vom nächsten Gipfel träumen. Wo Leere ist, ist Sehnsucht. Aber auch das ist Sehnsucht: Ein Versprechen liegt in der Luft, ein Traum lockt. Sehnsucht zielt auf Erfüllung und verheißt dem Leben Sinn, Ziel, Bedeutung, Glanz. Wie die Liebe.

Liebe und Sehnsucht gehören zusammen. Auch die Liebe will Grenzen überspringen, die dem eigenen Ich gesetzt sind. Nach der griechischen Mythologie ist Eros ein Dämon, ein Zwischenwesen zwischen den Göttern und den Menschen. Penia, die Armut, ist seine Mutter und sein Vater der Gott Poros. Weil er an beiden Welten teilhat, kann Eros zwischen dem Göttlichen und dem Menschlichen vermitteln. Er weiß, dass Menschen bedürftig sind: arm und liebeshungrig. Und er hält die Sehnsucht nach der Liebe wach. Die Sehnsucht träumt davon, all das aufzuheben, was an uns Begrenzung ist. Und im Eros lebt die Lust auf ein Glück, das nie aufhört: „Alle Lust will Ewigkeit.“ Sehnsucht hofft, endgültig und für immer, in allem unerlösten Lärm das entscheidende Wort zu hören,

das Trost gibt und Geborgenheit. Im hektischen Auf und Ab des Alltags den erfüllten Augenblick zu erleben, in dem die Zeit ganz aufgehoben ist. In all der Lust die Liebe, die *mich* meint, zu finden. Wenn wir dieser Sehnsucht in uns folgen, so Grün, führt uns das auf unsere eigentliche Lebensspur.

Natürlich weiß Anselm Grün um das Doppelgesicht der Sehnsucht. Trotzdem hält er sie für die wichtigste spirituelle Kraft in uns. Sie zeigt den Weg zum wahren Glück.

Eine sehnsuchtslose Welt wäre ein Alptraum – wenn das Leben nur die „letzte Gelegenheit“ wäre, alles noch in sich hineinzustopfen, oder alles zu horten in der Gefriertruhe des Ego. Anselm Grüns Vorstellung vom Glück ist anders: Das Feuer in der Seele nicht ausgehen lassen, sondern es schüren, damit die Welt nicht erkaltet und verhärtet. Die Ziele weit stecken – und so Raum lassen für Hoffnung und Traum. Das Herz weit machen, denn in unserer Sehnsucht erst finden wir wirkliche Heimat. Geborgenheit suchen – aber nicht stehen bleiben beim einmal Erreichten. Sein Rat: Lass deine Träume nicht versanden. Suche Räume, in denen du sein und werden kannst, was du bist. Lebe Beziehungen, die heilsam sind. Verlass die starren Gleise des Gewohnten, bleib auf dem Weg. Geh deiner Sehnsucht auf den Grund – und halte sie wach.

Nichts anderes ist übrigens Spiritualität. Anthony de Mello, auf den sich Anselm Grün gerne bezieht, hat einmal gesagt: „Um in dem Abenteuer, genannt Spiritualität, Erfolg zu haben, muss man fest entschlossen sein, aus dem Leben so viel wie möglich herauszuholen. Viele Menschen begnügen sich mit Nichtigkeiten wie Reichtum, Ruhm, Bequemlichkeit und Sozialprestige.“ Ziele, die viel zu klein sind, im Vergleich zu dem, was wirklich möglich ist.

Also: Endstation Sehnsucht? Nein – Sehnsucht ist der Anfang jeder Lebenskunst. Mehr noch: Sehnsucht ist der Anfang von allem.

I.

SPRACHE DER SEELE



EINE EMOTION VOLLER KRAFT



Das deutsche Wort Sehnsucht ist kaum in andere Sprachen zu übersetzen. Und auch das griechische Wort, das der Sehnsucht zugrunde liegt, hat nicht die Bedeutungsfülle, die der Begriff in der deutschen Sprache angenommen hat. Das griechische Wort *epithymía* meint eigentlich Verlangen. Es kommt aus dem *thymós*, aus dem emotionalen Bereich. *Thymós* heißt ursprünglich Luft, Sturm, das Bewegte und Bewegende, die Lebenskraft. Ursprünglich meint das griechische Wort also eine Erregung, ein heftiges Verlangen, das mit der ganzen Vitalität des Menschen gefüllt ist. So benutzt es noch Lukas, wenn er von Jesus sagt: „Epithymía epethýmesa = mit Sehnsucht habe ich mich danach gesehnt, dieses Paschamahl mit euch zu essen“ (Lukasevangelium 22, 15). Jesus spricht hier von einer Sehnsucht nicht nur des Geistes, sondern seiner ganzen Person, von einer Sehnsucht, die voller Kraft ist, voller Erregung des Herzens. In der griechischen Philosophie wird das Wort häufig abgewertet als Begehrn des Fleisches, das dem Geist widerspricht. Und auch in der Bibel wird das Wort meistens in dieser negativen Weise benutzt, als etwas Sündiges, Gottwidriges.

Das lateinische Wort *desiderium* meint ursprünglich „Verlangen, Begehrn“. Es hat offensichtlich mit *sidus* = „Gestirn“ zu tun. Die lateinischen Schriftsteller sprechen vom Feuer der Sehnsucht oder von der brennenden Sehnsucht nach etwas, das man nicht hat. Die Sterne kann man nur sehen. Aber man kann sie nicht greifen.

In der stoischen Philosophie wurde das Begehrn häufig mit *desiderium carnis*, mit dem fleischlichen Verlangen, gleichgesetzt. Doch bei Augustinus bekommt dieses Wort wieder seine ursprüngliche Bedeutung von Sehnsucht. Er spricht davon, dass jedes menschliche Verlangen und Begehrn letztlich über diese Welt hin-

auszielt. Thomas von Aquin hat diese Vorstellung des Augustinus aufgegriffen und die Lehre vom *desiderium naturale* entwickelt. Der Mensch hat eine angeborene Sehnsucht nach der Gottesschau, nach der Vereinigung mit Gott. Er kann seine Menschwerdung nur vollenden, wenn er mit Gott eins wird.

Das deutsche Wort „Sehnsucht“ sagt uns in seinen Bestandteilen noch etwas anderes: Es ist zusammengesetzt aus den zwei Bestandteilen: „Sehne“ und „Sucht“. Das erinnert an die Sehne, die gespannt ist, wenn der Mensch zum Sprung ansetzt, oder an die Bogensehne, bevor der Pfeil abgeschossen wird. Sehnsucht hat also mit einem inneren Gespanntsein zu tun. Mit seiner ganzen Energie wartet der Mensch auf den Sprung, um das zu greifen, worauf seine Sehnsucht zielt, oder auf den Schuss, der ins Ziel trifft.

Der Duden sagt, dass das Wort „sich sehnen“ nur im deutschen Sprachgebiet gebraucht werde. Er verbindet es nicht mit der „Sehne“, sondern mit dem mittelhochdeutschen Wort „senen = sich härmen, liebend verlangen“. Es klingt das Schmerzliche mit und erinnert an eine Liebe, die noch nicht erfüllt ist. Der Verliebte sehnt sich nach der Freundin, um sich ihrer Liebe zu vergewissern. Sehnsucht kann auch wehtun. Wer verliebt ist, ist ganz und gar auf den geliebten Menschen ausgerichtet und wartet darauf, dass seine Liebe erwidert wird. Er hat den Eindruck, er würde sterben, wenn seine Liebe ins Leere ginge.

Das Wort „Sucht“ kommt nicht von „suchen“, sondern von „siech sein, krank sein“. Sucht meint also ein krankhaftes Verlangen, eine krankhafte Abhängigkeit. Sehnsucht ist aber keine Abhängigkeit von einem Stoff wie Alkohol oder Drogen, auch nicht von Geltung oder Ruhm. Die Sehnsucht zielt auf etwas anderes, auf Heimat, Geborgenheit, Glück, Liebe, Schönheit, Erfüllung. Sie zielt auf die Vollendung. Aber wie der Mensch sich manchmal krank vor Liebe fühlt, so kann auch die Sehnsucht nach dem Ewigen in ihm so stark werden, dass er keinen Geschmack mehr am Alltäglichen findet. Dann fühlt er sich krank vor Sehnsucht.

Die Verbindung von Sehnen und Sucht hat wohl dazu geführt, dass im letzten Jahrhundert das Wort „Sehnsucht“ verpönt war. Man assoziierte damit eher etwas Krankhaftes. Menschen geben sich ihrer Sehnsucht nach Unerfüllbarem hin, anstatt sich den konkreten Herausforderungen der Gegenwart zu stellen.

Die Romantik war noch voller Sehnsucht. Eichendorff und Novalis sind Zeugen dieser romantischen Sehnsucht. Für sie und ihre Zeit ist es ein durchaus als positiv und wertvoll verstandenes authentisches Gefühl. Doch nachdem Sehnsucht als Flucht vor der Wirklichkeit verfälscht wurde, mied man lange Zeit dieses Wort. Es verschwand aus dem Wörterbuch der positiven Emotionen. Erst in unserer Zeit ist es wieder zu einem Urwort geworden.

Die Menschen spüren, dass unser Leben ohne Sehnsucht langweilig wird. Es verliert die Spannung, die Offenheit für das Geheimnis, die Weite und Lebendigkeit. Wir leben in der Spannung zwischen der Kraft, die in der „Sehne“ steckt, und der krankhaften Trägheit der Sucht. Wenn nur ein Pol – Ruhe oder Anspannung – gelebt wird, wird der Mensch krank. Wer nur die Ruhe sucht, versinkt leicht in Bequemlichkeit. Wer nur auf seine Sehne, auf seine eigene Kraft baut, verausgabt sich. Dann reißt die Sehne. Wenn jemand süchtig wird, verliert er seine Freiheit.

Die Anstrengung des Sehnens muss in die angespannte, aber zugleich gelassene Haltung der Sehnsucht einmünden. Und die Sucht muss in die Dynamik und Kraft der Sehnsucht verwandelt werden. Nur so kann sie geheilt werden.

Vielleicht sind viele der Süchte, die wir heute beobachten, Ausdruck verdrängter Sehnsucht. Daher ist es höchste Zeit, und ein Zeichen von Realismus, sich wieder seiner eigenen Sehnsucht zu stellen. Nur wenn wir uns ihr stellen, sie anerkennen und in unser Leben integrieren, können wir frei werden von der Sucht, die uns im Griff hat.

Die Sehnsucht hält uns nicht fest. Sie weitet unser Herz und lässt uns frei atmen. Sie verleiht unserem Leben seine menschliche Würde.

II.

WIE WIR SIND. UND WIE WIR SEIN KÖNNTEN



ZIGEUNER IM SESSEL



Anthony de Mello erzählt gerne Geschichten, die uns über unsere eigene Realität aufklären. Wir sind im Käfig der Gewohnheiten eingesperrt, sagt er einmal, wie jener Bär, der in seinem sechs Meter langen Käfig hin- und hergeht. Als die Gitterstäbe nach mehreren Jahren entfernt werden, geht der Bär weiter diese sechs Meter hin und her, her und hin. So als ob der Käfig noch da wäre. Für ihn *war* er da. Seine Sehnsucht war durch die lange Gefangenschaft abgestorben.

In anderen kurzen Erzählungen nimmt de Mello auch die Vorstellung von Sehnsucht auf den Arm. Er zeigt, wie klein sich die Sehnsucht nach dem Unendlichen manchmal gebärden kann:

„Nach dreißig Jahren gemeinsamen Fernsehens sagt ein Mann zu seiner Frau:

„Lass uns heute Abend etwas wirklich Aufregendes unternehmen!“

Sofort tauchen vor ihrem Auge Visionen von einer Nacht in der Stadt auf.

„Phantastisch!“ sagt sie. „Was wollen wir machen?“

„Wir könnten einmal die Sessel tauschen.““

Für den Mann bestand die ganze Sehnsucht nach etwas Aufregendem darin, – den Sessel zu tauschen. Offensichtlich kannte er keine größeren Sehnsüchte, keinen weiter ausgreifenden Drang. Das dreißig Jahre lange Fernsehen hat ihn so genügsam gemacht in seiner Sehnsucht, dass wir darüber unwillkürlich lachen müssen.

Aber stimmt es nicht wirklich? Auf welch kleines Maß hat sich heute die Sehnsucht vieler Menschen reduziert!

Humor ergibt sich aus der Spannung zwischen Idealität und Realität. Seine Funken sprühen, wenn die Welt, so wie sie sein könnte, mit der Wirklichkeit zusammenprallt, wie sie nun einmal ist.

Eine andere Geschichte de Mellos – ebenfalls mitten aus dem Leben erzählt. „Der Zigeuner“, so nennt er sie:

„In einer kleinen Grenzstadt lebte ein alter Mann schon fünfzig Jahre in dem gleichen Haus. Eines Tages zog er zum Erstaunen seiner Umgebung in das Nachbarhaus um. Reporter der Lokalzeitung sprachen bei ihm vor, um nach dem Grund zu fragen: „Ich glaube, das ist der Zigeuner in mir“, sagte er mit zufriedenem Lächeln.“

Das muss man nicht mehr kommentieren. Das „sitzt“: So treffsicher hat de Mello unsere klein gewordene, durch unsere Selbstzufriedenheit geschrumpfte Sehnsucht beschrieben.

Wir machen uns kleiner als wir sind.

Viel kleiner.

DER VERLORENE STERN



Es gibt eine in der Nachkriegszeit viel gelesene Geschichte von Ernst Wiechert: „Der verlorene Stern“. Sie erzählt von einem jungen deutschen Soldaten, der aus russischer Gefangenschaft nach Hause kommt, überglucklich, endlich daheim zu sein. Aber nach einigen Wochen spürt er, dass er sich nicht wirklich daheim fühlt. Er spricht mit seiner Großmutter darüber, und sie entdecken: Der Stern in diesem Haus ist verloren gegangen. Das Geheimnis wohnt nicht mehr in diesem Haus. Es wird nur noch an der Oberfläche gelebt. Man plant, baut, bessert aus, kümmert sich, dass das Leben funktioniert. Man unternimmt alles Mögliche und engt sein eigenes Leben dabei ein. Aber das Eigentliche ist verloren gegangen. Das Leben hat keine innere Ausrichtung und keine Weite mehr. Der Stern der Sehnsucht ist erloschen.

Dort, wo der Stern der Sehnsucht aus unserem Herzen gefallen ist, dort können wir uns auch nicht mehr zu Hause fühlen. Daheim sein kann man nur, wo das Geheimnis wohnt. Es geht nicht um ein fernes Ziel. Nicht um eine Orientierung an etwas Fremdem oder um eine Leistung, die zu erbringen wäre und die uns vor anderen wichtig macht. In uns selbst ist dieser Raum, in dem das Geheimnis wohnt. Es ist ein Raum der Stille. Dieser Raum ist frei von den lärmenden Gedanken, die uns sonst bestimmen, frei von den Erwartungen und Wünschen der Menschen um uns herum. Er ist auch frei von den quälenden Selbstvorwürfen, Selbstentwertungen, Selbstbeschuldigungen. In diesem Raum, in dem Gott selbst in uns wohnt, sind wir frei von der Macht der Menschen. Da kann uns niemand verletzen. Dort sind wir heil und ganz. Dort sind wir ganz wir selbst. Und dort, wo das Geheimnis in uns wohnt, können wir bei uns selbst daheim sein. Wer bei sich selbst daheim ist, der kann