

Anselm Grün

50 Engel für das Jahr

Das Buch

Engel sind Boten Gottes. Sie überbringen uns Botschaften von einer anderen, tieferen Wirklichkeit. Die Vorstellungen, die wir mit ihnen verbinden, stehen für die Sehnsucht nach einer Welt der Geborgenheit und Leichtigkeit, der Schönheit und Hoffnung. Daß Engel heute wieder „ankommen“, deutet auch auf eine neue Sensibilität und Offenheit für die alte Wahrheit der Religionen hin: daß Leben „mehr“ ist, daß es auf anderes verweist. Engel sind Bilder einer tiefen, bleibenden Sehnsucht nach Hilfe und Heilung, die nicht aus uns selber kommt. Und sie sind Ausdruck einer Hoffnung: daß unser Leben nicht ins Leere läuft, daß es glücken kann.

Zu den 50 Engeln für das Jahr, die der bekannte spirituelle Schriftsteller Anselm Grün in diesem Buch vorstellt, gehören z.B. der Engel der Begeisterung, der Engel der Achtsamkeit, der Engel des Risikos und der Engel des Aufbruchs. Sie sind inspirierende Begleiter für unsere alltäglichen Wege. Sie erscheinen als lebensgestaltende Kräfte, die uns selber mehr und mehr so formen, wie wir sein könnten und sollten. Das meint freilich auch: Die neuen Orientierungen, die wir mit diesen Engeln erfahren, sind nie nur Ausdruck eigener Anstrengung und Leistung. Sie sind auch Geschenk und uns zugesprochene Weisheit. Was können wir uns mehr wünschen – zu einem neuen Jahr oder zu einem Geburtstag, aber auch für jeden neuen Tag. Anselm Grün spürt der leisen Botschaft dieser Engel nach, macht sie hörbar in den Verwirrungen des Lebens, erschließt sie als spirituelles Geschenk, das die Herzen verwandelt. Es kann etwas in Bewegung geraten und aufblühen im eigenen Leben, wenn wir uns öffnen und auf ihre Stimme hören. Die Welt kann sich ändern – und vor allem wir uns selber.

Der Autor

Anselm Grün OSB, Dr. theol., Mönch der Benediktinerabtei Münster-schwarzach, geistlicher Berater und Kursleiter, ist weltweit einer der erfolgreichsten spirituellen Autoren unserer Zeit. Unter seinen Publikationen: 50 Engel für die Seele; Das kleine Buch vom wahren Glück; Bleib deinen Träumen auf der Spur; Jeder Tag ein Weg zum Glück; Das kleine Buch der Lebenskunst; Das kleine Buch der Engel; Das kleine Buch vom guten Leben; Was der Seele guttut; Das Buch der Rituale; Das Buch der Segenswünsche; Kleine Gebetsschule; Jeden Tag zur Ruhe kommen. Jahresbegleiter. Sein periodischer Monatsbrief „einfach leben“ (www.einfachlebenbrief.de) begeistert zahlreiche LeserInnen.

Anselm Grün

50 Engel für das Jahr

Ein Inspirationsbuch



HERDER 45

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 4902



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Originalausgabe

44. Auflage 2019

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1997

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung:

R·M·E München / Roland Eschlbeck, Liana Tuchel

Umschlagmotiv: Paul Klee, 1939, 1193 (MN 13), Engel, noch tastend,

29,4 x 20,8 cm, Fettkreide, Kleisterfarben und Aquarell auf Papier,

Credit Line: Privatbesitz Schweiz / © VG Bildkunst, Bonn 1998

Foto des Autors: © Markus Bollen, Froschpfad 9,

51427 Bensberg, Tel. +49-22 04-2 22 20

Herstellung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-04902-6

INHALT



Einleitung	7
1. Der Engel der Liebe	12
2. Der Engel der Versöhnung	16
3. Der Engel der Ausgelassenheit	20
4. Der Engel des Bewahrens	22
5. Der Engel des Aufbruchs	25
6. Der Engel der Gemeinschaft.	28
7. Der Engel der Gelassenheit	32
8. Der Engel der Leidenschaft	36
9. Der Engel der Wahrhaftigkeit	39
10. Der Engel der Dankbarkeit	42
11. Der Engel des Verzichts	45
12. Der Engel des Risikos	47
13. Der Engel der Zuversicht	49
14. Der Engel des Alleinseins	52
15. Der Engel der Schwesterlichkeit.	55
16. Der Engel des Sich-Überlassens	58
17. Der Engel der Wärme	61
18. Der Engel des Muts	64
19. Der Engel der Geduld	67
20. Der Engel der Leichtigkeit.	70
21. Der Engel der Offenheit	73
22. Der Engel der Nüchternheit	76
23. Der Engel des Verzeihens	78
24. Der Engel der Freiheit	81

25. Der Engel des Abschieds	84
26. Der Engel des Trauerns	87
27. Der Engel der Verwandlung	90
28. Der Engel der Begeisterung	93
29. Der Engel der Heilung.	95
30. Der Engel der Treue	97
31. Der Engel der Zärtlichkeit	100
32. Der Engel der Heiterkeit	103
33. Der Engel der Hingabe	105
34. Der Engel der Harmonie	108
35. Der Engel der Klarheit.	110
36. Der Engel der Langsamkeit	113
37. Der Engel des Rückzugs	116
38. Der Engel der Achtsamkeit	119
39. Der Engel der Milde.	122
40. Der Engel der Demut	125
41. Der Engel der Erfüllung	128
42. Der Engel der Ausdauer	131
43. Der Engel des Vertrauens	134
44. Der Engel der Barmherzigkeit	137
45. Der Engel des Trostes	140
46. Der Engel der Klugheit	143
47. Der Engel der Ehrfurcht	146
48. Der Engel des Verstehens	149
49. Der Engel des Dunkels	152
50. Der Engel der Stille	155

✱ EINLEITUNG ✱

*E*ine junge Frau ist bei einer Silvesterparty. Es ist ein Kreis, der das Neue Jahr bewußt beginnen möchte, nicht nur mit Sekt und Böllerschüssen. Jemand hat 50 Engel für das Jahr auf 50 Karten geschrieben und die Teilnehmer eingeladen, sich einen Engel für das kommende Jahr zu ziehen. Es sind 50 Haltungen darauf geschrieben, die unser Leben prägen sollen. Natürlich können nicht alle 50 Haltungen zugleich mein Leben bestimmen. Aber wenn ich ein Jahr lang eine Haltung einübe, dann wird sich das auf mein ganzes Leben hin auswirken, dann wird in mir etwas neu. Eine Haltung möchte Halt geben mitten in der Haltlosigkeit unseres Lebens. Sie entspricht dem, was wir früher Tugend nannten. Tugend kommt von taugen. Wenn wir so eine Tugend einüben, dann taugt unser Leben, dann wird es gelingen. Im Lateinischen heißt die Tugend *virtus*. *Virtus* meint zugleich die Kraft und die Festigkeit, mit der einer im Leben steht. In der Tugend liegt eine Kraft, die unser Leben umzugestalten vermag. Für die Griechen war Tugend die *arete*, die Wesensart des edlen und gebildeten Menschen.

Die Haltungen wurden Engeln zugeordnet. Engel werden heute wieder modern. Nachdem sie jahrzehntelang in der Theologie – und auch im allgemeinen Bewußtsein – eher ein bescheidenes Dasein fristeten, werden sie heute in zahlreichen Büchern wieder hochgehalten. In der Bibel sind Engel Boten Gottes. Sie zeigen Gottes helfende und heilende Nähe an. Es ist nicht immer klar, ob sie selbständige Wesen sind oder nur Bilder für Gottes liebende und

tröstende Gegenwart. Sicher ist dies: Engel sind Botschafter einer anderen, tieferen Wirklichkeit für die Menschen. Die Vorstellungen, die wir mit ihnen verbinden, sind kostbare Bilder, Imaginationen einer Sehnsucht nach einer anderen Welt der Geborgenheit und Leichtigkeit, der Schönheit und Hoffnung. Das gehört zur tieferen Wahrheit der Engel: Sie zeigen, daß unser Leben „mehr“ ist, daß es auf anderes verweist. Engel sind Bilder der tiefen, bleibenden Sehnsucht nach Hilfe und Heilung, die nicht aus uns selber kommt. Daß sie heute wieder „ankommen“, ist Ausdruck einer Hoffnung: daß unser Leben wirklich nicht ins Leere läuft, daß es glücken kann, daß wir ankommen können an unserem eigentlichen Ziel. Engel sind spirituelle Wegbegleiter. Sie bringen uns in Berührung mit einer tiefen Sehnsucht, die in einem jeden von uns steckt. Sie sind eine Quelle der Inspiration. Da wird ein anderes, größeres Leben in uns eingehaucht, das dieser Sehnsucht unseres Herzens gerecht wird.

Gott sendet seine Engel, um die Menschen zu schützen. Das Gebet zum Schutzengel ist uns seit den Kindertagen vertraut. Viele haben das Bild des Schutzengels abgetan. Aber wenn sie mit dem Auto glücklich einem Unfall entrinnen, dann glauben sie doch, daß sie da einen guten Schutzengel hatten. Es ist nicht so wichtig, ob es nun Gott selbst war, der uns geschützt hat, oder ein Engel, den er zu unserem Schutz gesandt hat. Bilder haben eine eigene Mächtigkeit. Daher dürfen wir getrost die Sprache der Bilder benutzen, um Gottes helfendes Tun zu beschreiben. Es sind Engel, die uns zur Seite stehen. Es sind Engel, die uns bewachen. Es sind Engel, die uns im Traume verkünden, wohin unser Weg gehen sollte.

Engel sind Wegbegleiter. Sie zeigen uns den Weg, wie einst der Engel Raphael den jungen Tobias sicher ans Ziel geleitet hat. Gott schickt seinen Engel, um den Petrus aus dem Gefängnis zu befreien, um Jesus am Ölberg zu stärken. Engel deuten uns oft, was wir nicht verstehen. So deutet ein Engel Maria, was an ihr geschehen

soll. Und es ist ein Engel, der Joseph im Traum erscheint, um ihm zu erklären, was mit Maria, seiner Verlobten, los sei. Engel sind heute durchaus wieder hoffähig geworden. Rilke spricht immer wieder von den Engeln, die in unser Leben treten. Moderne Künstler malen Bilder von Engeln: Paul Klee hat auf seinen Bildern in den letzten Lebensjahren oft den Engel dargestellt. 1920 malte er den berühmten „Angelus Novus“. Marc Chagall malt den „Engel im Paradies“. Von Salvador Dali stammt der „Engel“, von Andreas Felger „Segnender Engel“ und von HAP Grieshaber „Engel der Geschichte“. Und auch die Popmusik nimmt sich der Engel an: „Engel träumen nicht allein“ singt Bernd Clüver, und Juliane Werding nennt ihre CD „Zeit für Engel“. Viele Menschen verbinden mit Engel heute die Vorstellung von Schutz, Geborgenheit, Schönheit, Hoffnung und Leichtigkeit.

Die Bibel weiß von den Engeln noch etwas anderes. Sie schauen das Antlitz Gottes. So sagt es uns schon Jesus: „Hütet euch davor, einen von diesen Kleinen zu verachten! Denn ich sage euch: Ihre Engel im Himmel sehen stets das Angesicht meines himmlischen Vaters“ (Mt 18,10). Der heilige Benedikt ist überzeugt, daß die Mönche im Angesicht der Engel Gott die Psalmen singen. Sie singen nicht allein. Engel stehen um sie herum und öffnen ihnen den Himmel über ihrem Gesang. Die Engel tragen ihr Gebet vor Gott. Sie geben ihnen die Hoffnung und das Vertrauen, daß ihr Gebet nicht umsonst ist. Engel, die uns umstehen, wenn wir beten, verbinden Himmel und Erde, sie stehen dafür, daß wir hier nicht allein sind mit unserem Bemühen, Gott im Gebet zu erfahren. Die Engel sagen uns: Gott ist nahe. Du bist eingetaucht in Seine heilende und liebende Gegenwart.

Die Vorstellung, daß Engel bestimmten Haltungen entsprechen, ist in der Gegenwart von der Gemeinschaft von Findhorn aufgegriffen worden. Die Menschen in dieser Gemeinschaft sind offensichtlich davon überzeugt, daß wir uns mit Engeln verständigen

können, daß Engel uns etwas über uns und unsere Wandlungsmöglichkeiten sagen, daß sie uns Halt geben und uns neue Haltungen anvertrauen. Von solcher Art sind die in diesem Buch vorgestellten „50 Engel für das Jahr“ in der Tat: Sie führen uns in Haltungen ein, die unserem Leben guttun.

Die Engel möchten in uns etwas hervorrufen, was wir im Getriebe des Alltags vergessen oder vernachlässigen. Es ist ein schönes Bild, sich vorzustellen, daß mich in diesem Jahr der Engel der Treue begleitet oder der Engel der Zärtlichkeit, daß Gott einen Engel zu mir schickt, der mich einweist in das Geheimnis der Treue oder der Zärtlichkeit. Die 50 Engel für das Jahr sind Begleiter für unseren Lebensweg, Boten der Hoffnung, daß wir nicht ziellos leben, daß wir ankommen können beim Ziel unseres Lebens. In den 50 Haltungen sind lebensgestaltende Kräfte beschrieben, Potentiale, die unser Leben umgestalten, die uns mehr und mehr so formen können, wie es dem „ursprünglichen Bild“ entspricht: wie wir sein könnten und sollten. Im Bild der Engel treten uns diese Potentiale der Transformation entgegen. Das meint freilich auch: Diese Haltungen sind nie nur Ausdruck eigener Anstrengung und Leistung. Sie sind auch Geschenk, Gnade, uns zugesprochene Weisheit.

Bei der Silvesterparty hat jeder einen Engel gezogen. Dabei hat er vertraut, daß er gerade den Engel zieht, den er für das Neue Jahr braucht, der ihm guttut. Wir könnten einem Freund oder einer Freundin zum Geburtstag oder zum Namenstag auch einen Engel wünschen. Die Gedanken, die mir zu den einzelnen Engeln eingefallen sind, könnten dabei helfen, unsere guten Wünsche konkreter zu formen, nicht stehenzubleiben bei den nichtssagenden Worten, die sonst auf unseren Glückwunschkarten stehen. Du kannst aber auch für Dich selbst so einen Engel aussuchen, der Dich in der kommenden Woche oder im kommenden Monat oder im neuen Lebensjahr begleiten soll.

Suche Dir den Engel, der Dich unmittelbar anspricht, von dem

Du glaubst, daß er Dir gerade jetzt guttäte. Und wenn Du möchtest, kannst Du Dich auch austauschen mit andern Menschen, von denen Du weißt, daß sie auch mit so einem Engel leben. Was hat Dich Dein Engel gelehrt? Welche Erfahrungen hast Du mit ihm gemacht? Was ist Dir neu aufgegangen? Wo ist etwas in Bewegung geraten? Was ist in Dir aufgeblüht?



1.

✱ DER ENGEL DER LIEBE ✱

*L*iebe ist ein so abgegriffenes Wort, daß ich mich fast scheue, es an die Spitze der 50 Engel zu setzen. Die Schlager singen von Liebe: Alles dreht sich um die Liebe. Und viele verbinden mit dem Wort Liebe gleich die Vorstellung von erfüllter Sexualität. Aber wie geschändet das Wort Liebe auch sein mag, im Grunde seines Herzens sehnt sich doch jeder nach Liebe. Er sehnt sich danach, von einem andern Menschen bedingungslos geliebt zu werden. Er freut sich, wenn er sich in einen andern verliebt, der seine Liebe erwidert. Dann blüht etwas in ihm auf. Sein Gesicht strahlt auf einmal Freude aus. Er weiß sich von einem Freund oder einer Freundin bedingungslos angenommen und geliebt. Die Liebe – so sagen uns die Märchen – kann versteinerte Menschen wieder zum Leben wecken. Sie kann aus Tieren wieder Menschen machen. Sie kann Menschen, die besetzt waren von einem Trieb – das meinen die Tiere in den Märchen –, die verzaubert waren von einer Hexe, von feindlichen Projektionen, wieder in wunderschöne Prinzen oder Prinzessinnen verwandeln, die liebenswert und begehrenswert sind, die glücklich sein und glücklich machen können.

Wenn ich mir oder Dir den Engel der Liebe wünsche, dann wünsche ich Dir aber nicht nur, daß Du von andern geliebt wirst oder daß Du Dich in einen Mann oder eine Frau verliebst. Denn Liebe ist mehr als Verliebtsein. Liebe ist für mich eine eigene Qualität. Ich habe in meiner Zelle eine Ikone des heiligen Nikolaus. Wenn ich die anschau, spüre ich, daß dieser Heilige in sich ganz

Liebe ist. Er strahlt einfach Liebe aus. Er ist nicht verliebt in eine Frau. Er ist wahrscheinlich auch nicht verliebt in Jesus Christus, aber er ist so ganz und gar von der Liebe durchdrungen, daß er sie mit seinem ganzen Wesen widerspiegelt. Das ist eine Ursehnsucht des Menschen, daß er nicht nur den Freund und die Freundin zu lieben vermag, sondern daß er selber zur Liebe wird. Wer zur Liebe geworden ist, der liebt alles um sich herum. Er begegnet jedem Menschen voller Liebe und lockt in ihm das Leben hervor. Er berührt jeden Grashalm mit Ehrfurcht und Liebe. Er weiß um die Vorstellung des Talmud, daß Gott jedem Grashalm einen Engel beigegeben hat, damit er wachse. Er betrachtet die untergehende Sonne voller Liebe. Er fühlt sich von Gott geliebt, so daß Seine Liebe durch ihn hindurchströmt. Alles, was er tut, ist von dieser Liebe geprägt. Seine Arbeit geschieht aus Liebe. Wenn er singt, singt er, weil er liebt, weil seine Liebe sich einen Ausdruck sucht.

Seit jeher spricht man gerade im Zusammenhang mit der Liebe vom Engel der Liebe. Zu dem, der mich liebt, sage ich: Du bist ein Engel. Wenn ich Liebe erfahren darf, habe ich das Gefühl, daß ein Engel in mein Leben getreten ist. Phil Bosmans meint, ein Engel sei jemand, „den Gott dir ins Leben schickt, unerwartet und unverdient, damit er dir, wenn es ganz dunkel ist, ein paar Sterne anzündet“.

Rose Ausländer weiß um den Engel in Dir, der sich über Dein Licht freut und über Deine Finsternis weint:

„Aus seinen Flügeln rauschen
Liebesworte
Gedichte Liebkosungen.“

Wir brauchen Engel der Liebe, die uns einführen in das Geheimnis der Liebe, die uns in Berührung bringen mit der Quelle der Liebe, die in uns sprudelt, die aber oft genug verschüttet ist oder getrübt durch unsere gekränkten Emotionen.

Aber Du mußt mit dem Engel der Liebe auch behutsam umgehen. Du darfst ihn nicht überfordern. Er kann nur das Material, das Du ihm anbietest, verwandeln. Wenn Du Deine aggressiven Gefühle unterdrückst und verschließt, kann sie der Engel auch nicht mit seiner Liebe durchdringen. Dann bleiben sie in Dir wie ein bitterer Kaffeesatz liegen. Und allmählich werden sie Deine Bemühungen um Liebe stören. Halte Deinem Engel der Liebe alles hin, was in Dir ist, auch die Wut und den Ärger, auch die Eifersucht und die Angst, auch die Unlust und Enttäuschung. Denn alles in Dir möchte von der Liebe verwandelt werden. Laß Dich vom Engel der Liebe überallhin begleiten. Nimm ihn mit in Deine Konflikte am Arbeitsplatz, in Deine Auseinandersetzung in der Familie, in der Ehe oder Freundschaft. Der Engel der Liebe ist kein frommer Zuckerguß, der auf alles gestreut wird, sondern er möchte Dein Leben verwandeln. Er verbietet Dir nichts. Er verbietet Dir Deinen Ärger nicht. Er verlangt nicht, daß Du Dich nicht verletzt fühlst. Er möchte nur, daß Du alles, was Du erlebst, von ihm durchleuchten läßt. Dann wirst Du Deine Konflikte in einem andern Licht sehen. Sie werden nicht einfach verschwinden. Es wird nicht immer schnelle und glatte Lösungen geben. Dein Engel der Liebe liebt auch die Wahrheit. Er möchte, daß Ihr genau anschaut, was vorgefallen ist, daß Ihr Eure Gefühle ernst nehmt, die Ihr bei dem Konflikt habt. Aber er möchte auch, daß Ihr Euch nicht an Euren verletzten Gefühlen festklammert, sondern daß Ihr sie in Frage stellen laßt von der Liebe.

Lieben heißt nicht zuerst, liebevolle Gefühle zu haben. Lieben kommt von *liob*, gut. Es braucht zuerst den Glauben, das gute Sehen, um dann lieben, gut behandeln zu können. Liebe braucht erst eine neue Sichtweise. Bitte Deinen Engel der Liebe, daß er Dir neue Augen schenken möge, daß Du die Menschen um Dich und daß Du Dich selbst in einem neuen Licht sehen kannst, daß Du den guten Kern in Dir und den andern entdecken kannst. Dann kannst Du auch besser damit umgehen. Ich wünsche Dir, daß Dich Dein

Engel der Liebe immer mehr einführt in das Geheimnis der göttlichen Liebe, die in Dir ist wie eine Quelle, die nie versiegt. Du mußt die Liebe in Dir nicht schaffen. Du sollst aus dem Quell der göttlichen Liebe trinken, die in Dir sprudelt und die für Dich immer reicht.



2.

✱ DER ENGEL DER VERSÖHNUNG ✱

*D*er Engel der Versöhnung soll Dich befähigen, Dich erst einmal mit Dir selbst auszusöhnen. Viele Menschen leben heute unversöhnt. Sie können sich nicht damit aussöhnen, daß ihr Leben anders verlaufen ist, als sie es geplant hatten. Sie hadern mit ihrem Schicksal, mit den Enttäuschungen, die ihnen das Leben bereitet hat. Sie liegen mit sich selbst im Streit. Sie können sich selbst nicht bejahen. Sie möchten sich gerne anders haben, intelligenter, erfolgreicher und liebenswerter. Sie möchten besser aussehen. Sie haben ein ganz bestimmtes Bild von sich, dem sie gerne entsprechen möchten.

Das Wort Versöhnung kommt vom mittelhochdeutschen *süene* und meint: Schlichtung, Friede, Kuß. Und es klingt noch die Bedeutung mit: „still machen, beschwichtigen“. Sich mit sich selbst versöhnen heißt also: Frieden stiften mit mir selbst, einverstanden sein mit mir, so, wie ich geworden bin. Den Streit schlichten zwischen den verschiedenen Bedürfnissen und Wünschen, die mich hin und her zerren. Die Spaltung aufheben, die sich in mir auftut zwischen meinem Idealbild und meiner Realität. Die aufgebrauchte Seele beruhigen, die sich immer wieder auflehnt gegen meine Wirklichkeit. Und es heißt, das küssen, was mir so schwerfällt, meine Fehler und Schwächen küssen, zärtlich umgehen mit mir selbst, gerade mit dem, was meinem Idealbild widerspricht. Da muß mir schon ein Engel zu Hilfe kommen, damit die Versöhnung mit mir selbst gelingt, damit ich wirklich Ja sagen kann zu meiner Lebensgeschichte, zu meinem Charakter, zu dem, was ich an Last und Belastung mitbekommen habe.