

Anselm Grün

Bleib dem  
Glück  
auf der  
Spur



HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



Herausgegeben von Anton Lichtenauer



© Verlag Herder GmbH, Freiburg 2020  
Lizenzausgabe Kreuz Verlag  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagkonzeption: Verlag Herder  
Umschlagmotiv: © SergeyIT/shutterstock, © Makube/AdobeStock

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-00864-1

## *Vorwort*

Alle Menschen sehnen sich nach Glück, alle suchen es. Das behaupten die Philosophen seit Platon. Die Frage ist allerdings: Wie erreicht man es? Zu kaufen ist es nicht. Machen kann man es auch nicht. Man muss aufbrechen, sich auf den Weg machen, um es zu erfahren. Das Leben ist keine Glücksevent. Es ist ein Übungsweg, auf dem wir immer wieder Glück erfahren können.

Doch was ist Glück? Für die griechischen Philosophen besteht es darin, dass der Mensch im Einklang ist mit sich selbst. Für die stoische Philosophie, mit der auch Lukas in seinem Evangelium und in der Apostelgeschichte einen Dialog führt, ist die „Einfachheit“ eine wichtige Voraussetzung zum Glück. „Haplous = einfach“ meint den Zustand eines Menschen, der eins ist mit sich selbst, der die innere Zwiespältigkeit überwunden hat. Er hat keine Nebenabsichten. Er ist eindeutig, klar.

Viele sprechen heute vom einfachen Leben. Das kann man verschieden verstehen: ich lebe *einfach*, wenn ich einen einfachen Lebensstil pflege, wenn ich mich

nicht auf Haben oder Konsum fixiere. Viele Menschen erleben in diesem einfachen Leben inneren Frieden, Freiheit und Glück. Aber ich kann es auch so verstehen: Ich *lebe* einfach. Ich bin einfach da. Ich bin im Augenblick. Ich verspüre keinen Druck, mich darzustellen, mich zu beweisen. Ich bin einfach. Das klingt so einfach. Aber wenn wir uns genau beobachten, entdecken wir, wie wenig wir einfach da sind. Wir wollen immer etwas erreichen, haben immer Absichten bei allem, was wir tun. Einfach da zu sein könnte heißen: ich lasse mich ein auf dieses Gespräch, ohne Druck, dem andern zu imponieren. Ich lasse mich ein auf diese Arbeit, ohne mich damit beweisen zu müssen. Wenn wir so leben, kann uns etwas aufgehen: Gerade darin besteht der Weg zum Glück: zu entdecken, wie oft wir nicht einfach da sind, sondern etwas bezwecken wollen. Wenn wir das erkennen, können wir es loslassen. Dann sind wir jetzt in diesem Augenblick einfach da. Und dann erfahren wir Glück. Aber wir können das Glück nicht festhalten. Es wird sich mir immer wieder entziehen. Doch es lohnt sich, aufzubrechen, ihm auf der Spur zu bleiben. Öffnen wir also unser Herz!



*I.*

*Öffne Dein Herz*

## *Besondere Augenblicke*

Glück stellt sich nicht einfach ein, wir müssen es auch suchen. Wir können es nicht festhalten. Aber wenn wir offen sind, erfahren wir besondere Augenblicke: Da duftet die Wiese, da verströmt der Wald einen eigenen Geruch. Wir riechen, wir schmecken, wir hören und wir schauen es. Wer ganz in seinen Sinnen ist und die Schöpfung um sich herum wahrnimmt, der erfährt Glück, dem kommt es von außen entgegen. Wenn wir die Fülle des Lebens in uns selbst zulassen, dann sind wir im Einklang mit uns selbst. Dann ist die Fülle des Lebens da. Wir müssen uns ihr nur öffnen. Glück hat damit zu tun, uns selbst zu vergessen, nur einfach da zu sein. Glück ist reines Sein. Wer sich vergisst, wer ganz in dem ist, was er gerade tut, der ist glücklich.

Mich vergessen können, das ist die Gnade aller Gnaden. Das ist der königliche Weg zum Glück.

## *Grundmelodie*

Manchmal dürfen wir den Zustand absoluten Glücks erleben. In solchen Momenten sind wir ganz eins mit uns selbst und mit allen Menschen, mit der Welt und mit dem letzten Grund der Wirklichkeit. Da fühlen wir uns glücklich. In dem Augenblick, in dem wir diese Erfahrung machen, fehlt nichts. Doch im nächsten Augenblick fühlen wir uns möglicherweise schon wieder zerrissen. Etwas geht schief in unserem Leben. Und schon fühlen wir uns nicht mehr so glücklich. Trotzdem: Wer Glück erfahren hat, wird auch dadurch gestärkt. Es werden sich Dissonanzen einstellen, die die Harmonien überlagern. Aber in der Stille können wir wieder in Berührung kommen mit dieser Grundmelodie des Glücks in unserem Herzen. Und wir können in der Hoffnung leben, dass diese Grundmelodie des Glücks mehr und mehr alle Bereiche unseres Leibes und unserer Seele durchdringt.

## *Blüh in der Liebe auf*

Beim Gang durch die Felder erfreut uns die Farbenpracht des Klatschmohns. Wo er mitten in den Getreidefeldern blüht, ist die Natur stärker als die Pflanzenschutzmittel, mit denen man alles, was den Ertrag beeinträchtigen könnte, auszurotten versucht. Die Klatschmohnblüten im Getreidefeld stehen für die Zweckfreiheit der Liebe. Wo alles nur nach Nutzen und Rentabilität berechnet wird, erstirbt die Liebe. Doch die Liebe ist stärker als alles Berechnen. Sie lässt sich nicht einzwängen in unsere Lebenspläne. Sie blüht einfach auf, wo und wann sie will. Die Rose blüht, weil sie blüht, sagt Meister Eckhart. Sie fragt nicht nach Nutzen. Sie ist einfach da.

## *Ein Herz für das Wunder*

Wenn ich bewusst die Schönheit der Schöpfung wahrnehme und mich daran freue, dann tut das nicht nur dem Leib, sondern auch der Seele gut, dann werden meine Augen leuchten und das Leben in mir aufblühen. Ich habe dann nicht den Eindruck, das Leben sei eine Last. Ich denke dann nicht an den Termin, den ich wahrnehmen muss, sondern genieße die Farben der Bäume und Sträucher, das frische Grün im Frühling und das leuchtende Gelb und Rot im Herbst. Dann wird mein Herz weit.



## *Vom Leben berührt*

**S**tellen Sie sich an einem schönen Frühlingstag in die Natur. Schließen Sie die Augen. Öffnen Sie die Hände zur Schale und versuchen Sie, ganz im Augenblick zu sein. Spüren Sie die Sonne, die auf Sie scheint. In ihren Strahlen dringt Gottes Liebe in Sie ein.

Spüren Sie den Wind, der Sie zärtlich streichelt. Öffnen Sie die Augen und schauen auf das Leben, das um Sie herum aufblüht. Stellen Sie sich vor, dass dieses Leben auch in Ihnen ist. Nehmen sie es dieses Leben in sich und um sich herum mit allen Sinnen einfach nur wahr. Wenn Sie für ein paar Sekunden ganz gegenwärtig sind, ohne Gedanken und Überlegungen, sondern einfach nur im Sein, dann wissen Sie, was Leben ist. Dann berühren Sie das Leben. Dann ist das Leben, das stärker ist als der Tod, in Ihnen. Dann verstehen Sie, was Auferstehung ist.